

Фриц Перлз

Гештальт-Подход и Свидетель Терапии

Перлз, Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. - М.: Психотерапия, 2007. - 224 с.

F.Perls, The gestalt approach & Eye witness to therapy.
Palo Alto, Ca.: Science and Behavior Books, 1973

ПРЕДИСЛОВИЕ

Две книги - "Гештальт-подход" и "Свидетель терапии" - можно рассматривать как одну. Фриц Перлз держал их план в голове и работал над ними обеими незадолго до своей смерти. Мне кажется, что ему понравилось бы такое соединение.

"Гештальт-подход" несомненно станет одной из основных книг в литературе по гештальту. Мне кажется, что Фриц вполне преуспел в выполнении поставленной им перед собой задачи. "Любой разумный подход к психологии, не прячущийся за профессиональным жаргоном, должен быть понятен интеллигентному читателю и должен основываться на фактах человеческого поведения." - Фриц написал "Гештальт-подход", потому что его уже не удовлетворяли две предыдущие теоретические работы. Как "Это, голод и агрессия" (1947), так и "Гештальт-терапия" (1950) трудны для чтения, и обе они устарели.

За прошедшие два десятилетия Фриц многое почерпнул из различных источников, - в особенности из восточных религиозных учений, медитации, психоделического опыта и работы с телом. Еще более важно, что два десятилетия он жил, любил, боролся и практиковал психотерапию. В своей уникальности Фриц не ограничивал себя ролями врача, врага, харизматического овода, любовника, грязного старикашки, артиста или писателя. Он не старел, в том смысле, как мы представляем себе старение на Западе; годы совершенствовали его способность жить в настоящем и виртуозность в искусствах, которые он практиковал.

Большую часть "Гештальт-подхода" Фриц написал в Эсалене. Он продолжал работать над книгой в Кауичене, куда переехал в мае 1969 года. Кауичен - маленький лесной городок на озере, в пятидесяти милях к северу от Виктории, на Ванкувер Айленд, в Британской Колумбии. Фриц хотел создать здесь гештальтистское сообщество. Я полагаю, что он не предопределял форму, которую оно примет. Он надеялся на возникновение жизненного стиля, способствующего возрастающему сознаванию, когда каждый будет интегрировать ранее отчужденные части своей личности и принимать ответственность за состояние собственного сознания. Он хотел создать центр, где терапевты могли бы жить и обучаться в течение нескольких месяцев.

Я был в Кауичене последние два месяца пребывания там Фрица. Он говорил, что никогда не был более счастливым. Неторопливо, в ногу с происходящим, он учил, занимался терапией, играл, любил и писал.

Фрица все более беспокоило, что многие терапевты подражали его техническим приемам, не понимая толком его представлений в целом. Он хотел в единой форме, пригодной для обучения, соединить свою жизненную философию, теорию и практику психотерапии. Он просил меня опубликовать книгу "Свидетель терапии", в которой использовались бы фрагменты теории из "Гештальт-подхода" и тексты его терапевтических сессий и лекций в Кауичене, расшифрованных с киносъемки. Он передал мне эти материалы, уезжая из Кауичена в начале декабря 1969 года. Фриц собирался вернуться весной и закончить эту работу. Он умер той зимой. Я попросил Ричарда Бэндлера отредактировать эти материалы.

"Гештальт-подход" может читаться как самостоятельная книга, но он также служит введением к текстам "Свидетеля терапии". Ричард Бэндлер выбирал преимущественно те фрагменты киносъемки, которые понятны сами по себе и являются введением в гештальт-работу. Включены также несколько фрагментов, представляющих более сложные и развернутые гештальт-сессии; другие фрагменты такого рода войдут в следующие тома.

Предполагается выпустить еще два тома, по своей форме подобные этому. Каждый из них будет начинаться дидактическими материалами, преимущественно из лекций Фрица в Кауичене.

Эти лекции неформальны, иногда они производят большое эмоциональное впечатление, демонстрируя влияние восточной философии на Фрица. За ними последуют фрагменты более развернутой гештальт-работы, записанные на магнитофон или отснятые камерой. Фриц любил эти записи и рекомендовал интенсивное изучение фильмов со стенограммой в руках. Стенограммы будут прокомментированы опытными гештальт-терапевтами, которые хорошо знали Фрица.

Роберт С.Спитцер, д.м., гл. редактор "Science and Behavior Books"

ВВЕДЕНИЕ

Современный человек живет на низком уровне жизненной энергии. Хотя в общем он не слишком глубоко страдает, но при этом он столь же мало знает об истинно творческой жизни. Он превратился в тревожащийся автомат. Мир предлагает ему много возможностей для более богатой и счастливой жизни, он же бесцельно бродит, плохо понимая, чего он хочет, и еще хуже - как этого достичь. Он не чувствует возбуждения и пыла, отправляясь в приключение жизни.

Он, по-видимому, полагает, что время веселья, удовольствия и роста - это детство и юность, и готов отвергнуть саму жизнь, достигнув "зрелости". Он совершает массу движений, но выражение его лица выдает отсутствие какого бы то ни было реального интереса к тому, что он делает. Он либо скучает, сохраняя каменное лицо, либо раздражается. Он, кажется, потерял всю свою спонтанность, потерял способность чувствовать и выражать себя непосредственно и творчески.

Он хорошо рассказывает о своих трудностях, но плохо с ними справляется. Он сводит свою жизнь к словесным и интеллектуальным упражнениям, он топит себя в море слов. Он подменяет саму жизнь психиатрическими и псевдопсихиатрическими ее объяснениями. Он тратит массу времени, чтобы восстановить прошлое или определить будущее. Его деятельность - выполнение скучных и утомительных обязанностей. Временами он даже не сознает того, что он в данный момент делает.

Эти утверждения могут показаться огульными, но пришло время, когда это необходимо высказать. За последние пятьдесят лет человек стал в гораздо большей степени понимать самого себя. Мы невероятно много узнали о физиологических и психологических механизмах, посредством которых мы поддерживаем свое равновесие под давлением постоянно изменяющихся условий жизни. Но в то же время мы не научились в равной степени радоваться себе, использовать свои знания в своих интересах, расширять и углублять свое ощущение жизни (aliveness) и роста.

Понимание человеческого поведения ради самого понимания - приятная интеллектуальная игра, приятный (или мучительный) способ убивания времени, но оно может не оказаться полезным для повседневных дел жизни. По-видимому, многое в невротической неудовлетворенности собой и нашим миром происходит из-за того, что, проглотив целиком многие термины и представления современной психиатрии и психологии, мы не разжевали их, не попробовали на вкус, не попытались использовать наше словесное и интеллектуальное знание как силу, которой оно могло бы быть.

Напротив того, многие используют психиатрические представления в качестве рационализации, в качестве способа продлевания неудовлетворительного поведения. Мы оправдываем нынешние трудности прошлым опытом, мы купаемся в своих несчастьях. Мы используем свои знания о человеке как оправдание для социально-деструктивного или саморазрушительного поведения. Вырастая из детского "Я не могу с этим справиться", мы начинаем говорить "Я не могу с этим справиться, потому что..." - потому что мама отвергала меня в детстве, потому что я не умею обходиться со своим эдиповым комплексом, потому что я слишком интровертирован и пр.

Между тем психиатрия и психология не предназначались для того, чтобы оправдывать невротическое поведение, лишающее человека возможности жить, реализуя максимум своих способностей. Цель этих наук не просто в том, чтобы предложить объяснения поведения; они должны помочь нам обрести самопознание, удовлетворение и способность опираться на себя (self-support).

Возможно, что одна из причин подобного искажения психиатрии состоит в том, что слишком многие классические теории превращаются своими сторонниками в окаменевшую догму. В попытке вместить самые различные формы и тонкости человеческого поведения в прокрустово ложе излюбленной теории, многие психиатрические школы игнорируют те аспекты человеческой жизни, которые упрямо не поддаются объяснению в терминах застарелых представлений. Вместо того, чтобы отказаться от теории, которая не соответствует фактам, или изменить ее, они пытаются переделать факты, чтобы они соответствовали теории. Это не способствует ни более глубокому пониманию, ни разрешению человеческих трудностей.

Эта книга предлагает новый подход к человеческому поведению - в его актуальности и его потенциальности. Она написана в убеждении, что человек может жить более полной и богатой жизнью, чем живет большинство из нас, что человек еще даже не начал раскрывать тот потенциал энергии и энтузиазма, который в нем заложен. Книга стремится свести воедино теорию и ее практическое применение к проблемам повседневной жизни и к методам психотерапии. Сама теория основана на опыте и наблюдениях; она росла и менялась с годами практики и применения, и она продолжает развиваться.

Часть первая: ГЕШТАЛЬТ-ПОДХОД

ОСНОВАНИЯ

Гештальт-психология

Любой разумный подход к психологии, не прячущийся за професссиональным жаргоном, должен быть понятен интеллигентному заинтересованному читателю и должен основываться на фактах человеческого поведения. Если это не так, с этим подходом в принципе что-то не в порядке. В конце концов, психология имеет дело с наиболее интересным для человека предметом - с нами самими и с нашими ближними.

Понимание психологии и нас самих должно быть последовательным. Не умея понять себя, мы не можем понять, что мы делаем, не можем рассчитывать на решение своих проблем и должны отказаться от надежды жить удовлетворяющей нас жизнью. Однако понимание "себя" предполагает нечто большее, чем обычную работу ума. Оно требует также чувств и сенситивности.

Представленный здесь подход основывается на предпосылках, которые нельзя называть ни смутными, ни безосновательными. Напротив, это преимущественно предположения здравого смысла, легко подтверждаемые опытом. Фактически они лежат в основе большей части современной психологии, хотя часто их формулируют в сложных терминах, которые, поддерживая в авторе чувство собственной важности, скорее запутывают читателя, нежели служат прояснению сути дела. К сожалению, психологи, как правило, принимают их как само собой разумеющиеся и оставляют на заднем плане, а между тем их теории все дальше уходят от реального и наблюдаемого. Но если мы выразим эти предпосылки явно и просто, мы получим возможность использовать их в качестве меры основательности и полезности наших представлений, что позволит нам предпринимать исследования с удовольствием и с пользой.

Первую предпосылку мы введем посредством иллюстрации. Мы сказали, что предлагаемый в этой книге подход во многих отношениях нов. Это не означает, что он никак не связан с другими теориями человеческого поведения или с другими применениями этих теорий к проблемам повседневной жизни или психотерапевтической практики. Это не означает также, что наш подход состоит целиком из новых и революционных элементов. Большая часть его элементов может быть найдена во многих других подходах к нашему предмету. Новы здесь в основном не отдельные фрагменты, из которых должна состоять теория; уникальность, дающая нам право претендовать на внимание читателя, придает подходу способ их использования и организации.

В этом последнем предложении выявлена первая основная предпосылка нашего подхода, состоящая в том, что факты, восприятия, поведение или феномены приобретают свою специфику и определенное значение благодаря своей специфической организации.

Эти представления первоначально разрабатывались группой Немецких психологов, работавших в области восприятия. Они показали, что человек не воспринимает отдельные, не связанные между собой элементы, а организует их в процессе восприятия в значимое целое. Например, человек, который входит в комнату, где находятся другие люди, воспринимает не передвигающиеся пятна цвета, и даже не лица и тела по отдельности; он воспринимает комнату и находящихся в ней людей как некоторое единство, в котором один из элементов, выбранный из многих других, выделяется, в то время как остальные составляют фон. Выбор определенного элемента среди других определяется многими факторами, совокупность которых может быть объединена общим термином интерес. Пока длится определенный интерес, все целое представляется осмысленно организованным. Лишь если интерес полностью отсутствует, восприятие перестает быть целостным и комната распадается на множество несвязанных объектов.

Рассмотрим, как этот принцип может действовать в простой ситуации. Предположим, что комната, о которой идет речь, - гостиная во время вечеринки. Большая часть гостей уже пришла, остальные постепенно собираются. Входит хронический алкоголик, жаждущий выпивки. Для него другие гости, а также стулья, диван, картины на стенах - все это несущественно, это фон. Он направляется к бару; из всех объектов в комнате именно бар является для него фигурой.

Входит другая гостья; она — художница, и хозяйка квартиры недавно купила ее картину. Ее прежде всего интересует, где и как висит эта картина; ее она выбирает среди всех прочих объектов в комнате. Ее, как и алкоголика, могут совершенно не интересовать люди в комнате, она направляется к своей картине как стремящийся домой голубь.

А вот молодой человек, который пришел на вечеринку, чтобы встретиться со своей нынешней подружкой. Он оглядывает собравшихся, разыскивая ее, и, когда находит, она становится для него фигурой, а все остальное - фоном.

Для гостя, который переходит от одной группы к другой, с дивана на софу, от хозяйки к коробке с сигаретами, гостиная оказывается совершенно разной в разные моменты. Когда он участвует в разговоре в определенном кружке гостей, этот кружок и этот разговор являются для него фигурой. Когда он, постояв, чувствует себя уставшим и хочет сесть, фигурой становится свободное место на диване. По мере перемен его интереса меняется его восприятие комнаты, людей и объектов в ней, и даже самого себя. Фигура и фон меняются местами; они не остаются столь постоянными, как у того юноши, который весь вечер прикован к своей возлюбленной.

Но вот приходит новый гость. Он, как многие из нас на вечеринках, вообще не хотел сюда идти, и у него здесь нет никаких действительных интересов. Для него вся сцена остается неорганизованной и бессмысленной, пока не произойдет чего-нибудь, что привлечет его внимание и интерес.

Психологическая школа, основывающаяся на подобных наблюдениях, называется "гештальт-психологией". "Гештальт" - немецкое слово, для которого трудно найти точный английский эквивалент. Гештальт - это паттерн, конфигурация, определенная форма организации индивидуальных частей, которая создает целостность. Основная предпосылка гештальт-психологии состоит в том, что человеческая природа организована в виде паттернов или целостностей, и только таким образом может быть воспринята и понята.

Гомеостаз

Наша следующая предпосылка состоит в том, что жизнь и поведение управляются процессом, который в науке называется гомеостазом, а проще - приспособлением или адаптацией. Гомеостаз - это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие и, соответственно, здоровое состояние в изменяющихся условиях. Иными словами, гомеостаз — это процесс удовлетворения организмом своих потребностей. Поскольку потребности эти многочисленны и каждая из них угрожает равновесию организма, гомеостатический процесс продолжается непрерывно. Вся жизнь характеризуется этой постоянной игрой равновесия и неравновесия в организме.

Если гомеостатический процесс до некоторой степени нарушается, так что организм слишком долго остается в состоянии неравновесия, - это значит, что он болен- Если процесс гомеостаза терпит полную неудачу, - организм умирает.

Вот несколько поясняющих это примеров. Функционирование человеческого организма требует поддержания в определенных рамках содержания сахара в крови. Если содержание сахара падает ниже уровня нормы, соответствующие железы выделяют адреналин, который заставляет печень превратить в сахар запасы гликогена;

сахар попадает в кровь, и уровень его содержания в крови повышается. Все это происходит чисто физиологически, организм этого не сознает. Но падение уровня сахара в крови производит и другой эффект: оно сопровождается ощущением голода. Организм восстанавливает свое равновесие, удовлетворяя эту потребность посредством еды. Пища переваривается, определенное ее количество превращается в сахар, который сохраняется в крови. Таким образом, в том, что касается еды, гомеостатический процесс требует сознавания и определенных произвольных действий со стороны организма.

Когда уровень сахара поднимается выше нормы, поджелудочная железа выделяет больше инсулина, что заставляет печень уменьшить количество сахара. В этом также помогают почки: сахар выходит с мочой. Этот процесс, как и ранее описанный, является чисто физиологическим. Но содержание сахара в крови может быть уменьшено и произвольным образом, в результате сознавания и соответствующего действия. Хронические трудности гомеостатического процесса, проявляющиеся в постоянно преувеличенном количестве сахара в крови, в медицине называются диабетом. Организм диабетика не может управлять собственным процессом. Однако пациент может осуществлять контроль, искусственно увеличивая количество инсулина, то есть принимая его в виде таблетки, что понижает уровень сахара до нормы.

Возьмем другой пример. Здоровье организма требует, чтобы количество воды в крови также поддерживалось в определенных пределах. Если оно падает ниже этого уровня, уменьшается потение, слюноотделение и мочеиспускание, и ткани тела передают часть содержащейся в них жидкости в систему кровообращения. Тело в такие периоды сохраняет воду. Это физиологическая сторона процесса. Но когда количество воды в крови становится слишком малым, индивид чувствует жажду и предпринимает возможные для него действия, чтобы поддержать необходимое

равновесие: он выпивает некоторое количество жидкости. Если количество воды в крови слишком велико, происходят противоположные процессы, так же как и в случае увеличения количества сахара.

Проще можно сказать об этом так: в терминах физиологии потеря воды в крови называется дегидрацией; химически это может быть выражено как потеря определенного количества единиц Н20; сенсорно это ощущается как жажда, симптомы которой состоят в сухости рта и беспокойстве; психологически это переживается как желание пить.

Таким образом, мы можем назвать гомеостатический процесс процессом саморегуляции, посредством которого организм взаимодействует со своей средой. Хотя приведенные примеры содержат сложную деятельность организма, это простейшие и элементарнейшие функции, служащие выживанию индивида и, благодаря этому, вида в целом. Необходимость поддерживать количество сахара и воды в крови в определенных пределах жизненно необходима для каждого животного организма.

Но есть и другие потребности, не столь критически связанные с вопросами жизни и смерти, в которых также действует процесс гомеостаза. Человек лучше видит двумя глазами, чем одним. Но если один глаз болен или разрушен, человек может продолжать жить. И хотя теперь это не двуглазый, а одноглазый организм, он скоро научается эффективно функционировать в этой ситуации, удовлетворяя свои потребности путем соответствующего приспособления.

Организм имеет потребности в психологических контактах, так же как и в физиологических; они ощущаются каждый раз, когда нарушается психологическое равновесие, так же как физиологические потребности ощущаются, когда нарушается физиологическое равновесие. Психологические потребности удовлетворяются посредством психологической стороны гомеостатического процесса.

Нужно, однако, ясно понимать, что психологические процессы не могут быть отделены от физиологических; каждый из них содержит элементы другого. Потребности, которые по своей природе являются прежде всего психологическими, и гомеостатические приспособительные механизмы, посредством которых они удовлетворяются, составляют часть предмета психологии.

Люди имеют тысячи потребностей на чисто физиологическом уровне и тысячи потребностей на социальном. Чем в большей степени они представляются нам существенными для выживания, чем больше мы с ними отождествляемся, тем с большей интенсивностью мы направляем нашу деятельность на их удовлетворение.

И здесь статичные представления старых психологических теорий могут помешать правильному пониманию. Замечая определенные общие побуждения, характерные для всех живых созданий, теоретики постулировали "инстинкты" как силы, направляющие жизненные процессы, и описали невроз как подавление этих инстинктов. Мак-Дауголл представил список из четырнадцати инстинктов. Фрейд считал, что наиболее фундаментальными и важными являются Эрос (секс или жизнь) и Танатос (смерть). Но если мы рассмотрим все возможные нарушения органического равновесия, мы обнаружим тысячи различных по интенсивности инстинктов.

Теория инстинктов имеет и еще одну слабую сторону. Можно согласиться с тем, что потребность действует как принудительная сила во всех живых созданиях, проявляясь в двух существенных тенденциях: тенденции выживания в качестве индивида и вида, и тенденции развития. Это фиксированные цели. Но способы, которыми они удовлетворяются, различны в различных ситуациях, для различных видов и для различных индивидов.

Если выживанию нации угрожает война, граждане берутся за оружие. Если выживанию индивида угрожает низкий уровень сахара в крови, он ищет пищу. Шехерезаде угрожал смертью султан, и во избежание этой перспективы она в течение тысячи и одной ночи рассказывала ему сказки. Должны ли мы считать, что она обладала "сказко-рассказывательным" инстинктом?

По-видимому теория инстинктов смешивает потребности с их симптомами и со средствами, используемыми для их удовлетворения, и из этой путаницы возникает представление о подавлении (repression) инстинкта.

Инстинкты (если они существуют) не могут подавляться, они вне досягаемости нашего сознавания (awareness) и таким образом - вне досягаемости произвольных действий. Мы, например, не можем "подавить" потребность в выживании; но мы можем вмешиваться, - и делаем это, - в ее симптомы и признаки. Это делается посредством прерывания текущего процесса, посредством препятствования самому себе в выполнении того действия, которое соответствует потребности.

Но что происходит, если несколько потребностей (или, если хотите, инстинктов) возникают одновременно? Здоровый организм, по-видимому, действует по принципу иерархии ценностей. Поскольку он не способен подобающим образом делать более одной вещи одновременно, он обращается к доминирующей потребности выживания прежде, чем к какой-либо иной. Он действует по принципу "сначала самое важное" (first things first).

Однажды в Африке я наблюдал группу оленей, пасущихся в сотне ярдов от спящих львов. Когда один из львов проснулся и зарычал от голода, олени мгновенно умчались. Представьте на минутку себя в шкуре оленя, предположите, что вы мчитесь, спасая свою жизнь. Через некоторое время вы начнете задыхаться, и тогда вам придется замедлить свой бег или вообще остановиться, пока вы не передохнете; в этот момент потребность в дыхании более важна, является более существенной потребностью, чем бег, так же как ранее потребность убежать была важнее потребности в еде.

Формулируя этот принцип в терминах гештальт-психологии, мы можем сказать, что в каждый момент доминирующая потребность организма выходит на передний план в качестве фигуры, а остальные, по крайней мере временно, отступают на задний план. Фигура - это та потребность, которая наиболее остро требует удовлетворения; она может быть, как в нашем примере, потребностью сохранить саму свою жизнь; в менее острых ситуациях она может быть физиологической или психологической потребностью.

Мать, например, нуждается в том, чтобы ее ребенок был удовлетворен и счастлив; дискомфорт ребенка создает дискомфорт для матери. Мать маленького ребенка может спокойно спать под звуки уличного шума или грозы, но сразу же проснется, если ее ребенок заплачет в соседней комнате.

Чтобы человек мог удовлетворить свою потребность, завершив тем самым гештальт, и перейти к другим делам, ему необходимо сознавать свои потребности и уметь обращаться с собой и со своей средой, потому что даже чисто физиологические потребности могут удовлетворяться лишь во взаимодействии организма и среды.

Холистическая доктрина

Один из наиболее определенно наблюдаемых фактов относительно человека состоит в том, что он является целостным организмом. И тем не менее этот факт полностью игнорируется традиционными школами психиатрии и психотерапии, которые, как бы они ни описывали свой подход, основываются на старом разделении психики и тела (mind-body split).

С появлением психосоматической медицины тесная связь между психической и физической деятельностью становится все более очевидной. И все же, из-за устойчивых представлений о психофизическом параллелизме, даже этот прорыв в понимании не приносит тех плодов, каких от него можно было бы ожидать. Стремление придерживаться категории причинности порождает представление о функциональном расстройстве как физической болезни, вызванной психической причиной.

По-видимому, в психологическом мышлении происходит следующее. Мы видим, что человек способен функционировать на двух качественно различных уровнях: уровне мышления и уровне действия. Различие между ними и их кажущаяся независимость друг от друга производят на нас большое впечатление. И мы предполагаем, что это различные роды материи. Это вынуждает нас постулировать некую до сих пор не обнаруженную структурную единицу, - психику или "ум" (mind), которая была бы носителем психической деятельности.

С появлением глубинной психологии, основывающейся на наблюдении, что человек не является полностью рациональным созданием, ум, который прежде считался исключительно носителем разума, становится также местоположением туманного бессознательного, а также структурой, способной проявлять волю не только по отношению к телу, но и по отношению к самой себе. Иными словами, ум способен вытеснять (repress) мысли и воспоминания, которые его беспокоят. Он может переносить симптомы из одной области тела в другую. Он становится небольшим "богом из машины", контролирующим нас во всех отношениях.

Поскольку количественный анализ физиологических процессов развивался гораздо быстрее, чем психических, мы склонны считать, что о теле положительно известно гораздо больше, чем о психике. Мы не спорим с научными фактами физиологии или анатомии. Мы можем описать сердце, печень, мышечную систему или систему кровообращения; мы знаем, как они работают. Обнаружив, что человеку присуща способность выполнять определенные физические и физиологические действия, мы потеряли чувство восхищения их изумительной эффективностью.

Мы также знаем многое о мозге и его функционировании, и с каждым днем узнаем все больше. Но пока мы не продвинемся еще дальше в этих исследованиях, мы все же лишь в очень ограниченной степени понимаем одну из фундаментальных способностей человека - способность Учиться и пользоваться символами и абстракциями. Эта способность кажется связанной со значительным развитием и сложностью мозга человека. И она так же естественна для человека, как его способность сжимать кулаки, ходить или осуществлять половой акт.

Эта способность пользоваться символами проявляется в том, что мы называем умственной (психической) деятельностью, направлена ли она на создание научных теорий или на тривиальную фразу о погоде. Даже то, что мы считаем низшим порядком умственной деятельности, требует значительной способности обращаться с символами и комбинировать абстракции. Точно также то, что мы считаем низким уровнем физической деятельности, - например, состояние сна, - требует значительного использования присущих нам физиологических способностей. Мышцы во время сна не так активны, как в бодрствующем состоянии, но некоторая степень активности непременно присутствует.

Даже самый закоренелый бихевиорист должен предполагать наличие у человека способности к использованию символов и абстрагированию (иначе он сам был бы лишен возможности обсуждать эту проблему). Что же делает человек, когда пользуется этой присущей ему способностью? Я полагаю, что он символически действует, выполняя посредством символов то, что мог бы сделать физически. Если он обдумывает научную теорию, он мог бы записать ее или рассказать о ней словами; а записывание и разговор - физические действия. Поистине замечательно,

что человек может выдумывать научные теории, но в действительности это не более замечательно, нежели то, что он может писать и говорить.

Мышление, разумеется, не единственная психическая деятельность, которая нам свойственна. Ум (mind) обладает и другими функциями.

Существует функция внимания. Когда мы говорим: "Я направил свой ум на проблему," — мы не имеем в виду, что вытаскиваем изнутри себя некое физическое тело и с глухим стуком шмякаем его куда-то. Мы подразумеваем, что концентрируем значительную часть своей деятельности и чувственного восприятия вокруг определенной проблемы. Мы также говорим о сознавании (awareness), которое можно считать смутным двойником внимания. Сознавание более диффузно, чем внимание, оно подразумевает восприятие скорее расслабленное, нежели напряженное, причем восприятие более целостное.

Мы говорим также о воле. Здесь область внимания или сознавания очень ограничена в объеме, человек сосредотачивается на том, чтобы предпринять и выполнить определенную последовательность действий, направленных на достижение определенной цели.

Во всех этих психических деятельностях связь между тем, что мы делаем, и тем, что мы думаем, вполне ясна. Когда мы сознаем нечто, или сосредотачиваем на чем-то свое внимание, или стараемся применить к чему-то свою волю, мы демонстрируем по крайней мере некоторые признаки, посредством которых наблюдатель может обнаружить наличие этих процессов. Человек, который старательно сосредотачивается на понимании того, что говорит другой, скорее всего подастся вперед на своем стуле; все его существо как бы направится в сторону того, что его интересует. Человек, который решил не брать пятый кусок торта, скорее всего сделает нерешительное движение в его сторону, а затем внезапно его рука остановится, и он возвратит ее назад, не донеся до блюда с тортом.

Но вернемся к области мышления. Именно здесь возникает большая часть путаницы. Мышление включает целый ряд Различных деятельностей - сновидение, воображение, теоретизирование, предвосхищение, - которые максимально используют нашу способность манипулировать символами. Для краткости давайте назовем все это деятельностью фантазии, а не мышления. Мы, как правило, связываем Представление о разумности (reason) с мышлением, а со сном •связываем представление о неразумности (unreason), но в этих двух деятельностях много общего. Однако я хочу Подчеркнуть, что совершенно не имею в виду назвать "фантазию" чем-то нереальным, странным или ложным.

Деятельность фантазии, в том широком смысле, в каком я использую это слово, означает использование человеком символов для воспроизведения реальности в уменьшенном масштабе. Она основывается на реальности, поскольку сами символы первоначально возникают из реальности. Символы возникают как метки для объектов и процессов, а позже развиваются в метки для меток и метки для меток для меток. Символы могут в конце концов очень далеко уходить от реальности, даже вообще ей не соответствовать, но возникают они из реальности.

То же относится и к деятельности фантазии, которая является внутренним использованием символов. Здесь воспроизведение реальности может далеко отклоняться от оригинала, от реальности, из которой оно первоначально возникает. Но каким-то образом оно всегда связано с реальностью, имеющей значимое существование для фантазирующего человека. Я не вижу реального дерева в своем уме, но соответствие между реальным деревом в моем саду и деревом моей фантазии достаточно, чтобы дать мне возможность связать одно с другим.

Когда я размышляю над какой-то проблемой, пытаясь решить, как я буду действовать в определенной ситуации, я как будто делаю две вполне реальные вещи. Во-первых я как бы разговариваю о своей проблеме; в реальности я мог бы так поговорить со своим другом. Во-вторых, я воспроизвожу в уме ситуацию, в которую вовлечет меня мое решение. Я предвосхищаю в фантазии то, что произойдет в реальности, и хотя соответствие между воспроизведением в фантазии и действительной ситуацией может не быть абсолютным, так же как не абсолютно соответствие между деревом в моем уме и деревом в моем саду, или между словом "дерево" и реальным деревом, - оно достаточно для того, чтобы основывать на нем свои действия.

Таким образом умственная деятельность по-видимому сберегает для индивида время, энергию и работу. Так, например, рычаг обеспечивает, при приложении небольшой силы на одном конце создание значительной силы на другом. Если я подкладываю один конец рычага под пятисотфунтовый камень и наваливаюсь на другой конец, я могу поднять предмет, который иначе не смог бы даже пошевелить.

Когда я фантазирую или сосредотачиваю свое внимание на проблеме, я использую внутри себя небольшое количество доступной мне энергии, чтобы создать большое количество эффективно распределенной телесной энергии внешним образом. Мы обдумываем проблемы в фантазии, чтобы быть способными разрешить их в реальности. Домохозяйка не отправляется в магазин без представления о том, что она собирается купить; она заранее решает, что ей нужно, и это позволяет ей в магазине действовать эффективно. Ей не нужно перебегать от витрины к витрине, решая каждый раз, нужно ли ей все то, что можно купить. Она экономит время, энергию и деятельность.

Теперь мы можем дать определение функций ума и умственной деятельности для целостного организма, который мы называем человеком. Умственная деятельность - это, по-видимому, деятельность целостного человека, проходящая на более низком энергетическом уровне, чем те деятельности, которые мы называем физическими. Используя слово "более низкий", я не имею в виду никакого ценностного суждения, а просто указываю на то, что умственная деятельность требует меньшего расходования телесной субстанции, чем физическая. Все мы согласны с тем, что сидящий за столом профессор тратит меньше калорий, чем землекоп.

Как вода превращается в пар при нагревании, так телесная деятельность переходит в латентную, личную деятельность, которую мы называем умственной, посредством уменьшения интенсивности. И наоборот, как пар превращается в воду при охлаждении, так скрытая, личная деятельность, которую мы называем умственной, превращается в явную телесную деятельность при возрастании интенсивности. Организм воздействует или реагирует на среду с большей или меньшей интенсивностью. По мере уменьшения интенсивности физическое поведение превращается в умственное; по мере возрастания интенсивности умственное поведение превращается в физическое.

Следующий пример поможет сделать эти представления еще более ясными. Когда человек реально нападает на противника, он явно осуществляет интенсивную телесную деятельность. Его мышцы сжимаются, сердце бьется быстрее, адреналин в больших количествах выделяется в кровь, его дыхание становится быстрым и поверхностным, челюсти сжимаются и твердеют, все тело напрягается. Когда он говорит о том, как он не любит этого человека, он все еще демонстрирует значительное количество явных физических признаков этого, хотя и меньше, чем в действительной драке. Когда он чувствует гнев и лишь думает о том, чтобы напасть на врага, явных физических признаков, - хотя они и не исчезают совсем, - становится меньше, и они менее интенсивны, чем при реальной драке, и даже чем при разговоре о враге. Поведение человека менее интенсивно; явное физическое поведение превращается в скрытую умственную деятельность.

Наша способность действовать на уровне уменьшенной интенсивности, то есть осуществлять умственное поведение, дает огромные преимущества не только индивидуальному человеку, который может таким образом разрешать свои проблемы, но и всему виду в целом. Энергия, которую люди экономят благодаря способности обдумывать нечто вместо того, чтобы явно действовать в каждой ситуации, может быть использована для обогащения их жизни. Человек может изготовлять и использовать орудия, которые в еще большей степени экономят его энергию, и тем самым создают дальнейшие возможности обогащения жизни.

Но и это еще не все. Человеческая способность создавать и комбинировать абстракции, изобретать символы, создавать искусства и науки, - все это тесно связано со способностью фантазии. Фундаментальная способность создавать и использовать символы усиливается благодаря своим реальным продуктам: каждое поколение наследует фантазии всех предыдущих поколений и таким образом аккумулирует все большее знание и понимание.

Это представление о человеческой жизни и человеческом поведении устраняет раз и навсегда проблематичность и неудовлетворительность психофизического параллелизма, с которым психология пыталась справиться со времен своего возникновения. Оно дает нам возможность не рассматривать психическую и физическую стороны человеческого поведения как независимые сущности, которые могут существовать независимо друг от друга и от самого человека (к чему логически неизбежно приводили представления старой психологии), а понимать человека как он есть — как целое, а его поведение - как его проявления на явном уровне физической деятельности и на скрытом уровне психической деятельности. Если мы поняли, что мысли и действия состоят из одного и того же материала, мы можем переводить их с одного уровня на другой.

Таким образом, мы можем наконец ввести в психологию холистичские представления - представления о едином поле, которые ученые всегда стремились создать и к которым подводит нас современная психосоматика.

В психотерапии эти представления дают нам возможность иметь дело с целостным человеком. Теперь мы видим, что его психические и физические действия тесно связаны друг с Другом. Мы можем наблюдать человека более точно и использовать наши наблюдения более осмысленно, ибо область наших наблюдений неимоверно расширилась. Если психическая и физическая деятельность принадлежат к одному порядку, мы можем наблюдать и ту, и другую как проявления одного и того же: человеческого бытия. Ни пациент, ни терапевт не ограничены теперь словами и мыслями пациента; оба они могут принимать во внимание то, что пациент делает. То, что он делает, дает ключи к тому, что он думает, и то, что он думает, дает ключи к тому, что он делает и что он хотел бы делать.

Между уровнями мышления и действия существует промежуточная стадия, стадия игры, и в терапии, при тщательном наблюдении, мы замечаем, что пациент разыгрывает множество вещей. Он сам узнает, что означают его реальные действия, фантазии и игровые действия, если только мы привлечем к ним его внимание. Он сам обеспечит себя интерпретациями.

Обретя переживание самого себя на трех уровнях -фантазирования, игры и действия, - пациент начнет лучше понимать самого себя. Тогда психотерапия превращается из раскопок прошлого, - в поисках вытеснения, эдиповских конфликтов и первичных сцен, - в опыт жизни в настоящем. В живой ситуации пациент учится интегрировать свои мысли, чувства и действия не только в кабинете терапевта, но и в своей повседневной жизни. Очевидно, что невротик не чувствует себя целостным человеком. Его конфликты и незаконченные дела разрывают его на части. Но признавая, что он, как человек, является целым, он становится способным восстановить свое чувство целостности, принадлежащее ему по праву рождения.

Контактная граница

Ни один индивид не самодостаточен. Индивид может существовать только в среде, вместе с которой он в каждый момент составляет единое целостное поле. Поведение индивида - функция этого поля; оно определяется природой отношений между ним и его средой. Если отношения взаимно-удовлетворительны, мы называем поведение индивида нормальным. Если отношения конфликтны, поведение индивида описывается как ненормальное.

Среда не создает индивида, как и индивид не создает среду. И среда, и индивид являются тем, что они есть, со своим определенным характером, благодаря своим отношениям друг к другу и к целому. Изучение человеческого организма как такового, того, что целиком происходит внутри него, -область анатомии и физиологии. Изучение среды как таковой, того, что целиком происходит вне человека, - область физических, географических и социальных наук. В этих науках элементы общего поля, включающего индивида и среду, могут абстрагироваться и изучаться по отдельности; они занимаются именно этими элементами, как они существуют независимо друг от друга. Структура человеческого глаза не влияет на структуру объектов, которые он видит, так же как структура этих объектов не влияет на структуру глаза.

Но психология не может осуществить такого рода абстракцию, она не может иметь дело со структурой как таковой. Функционирование человека в среде - это то, что происходит на контактной границе между ним и его средой. Психологические события происходят на контактной границе. Наши мысли, действия, поведение, эмоции - это способ выражения и принятия этих событий на границе.

В этих представлениях мы расходимся со старыми психологическими теориями. Они предполагали еще одно разделение. Разделив психику и тело, они трактовали постулированные ими абстракции как фактическую реальность, что привело их к большой путанице. Они разделили опыт на внутренний и внешний и встали перед неразрешимым вопросом: внешними или внутренними силами управляется человек? Эта потребность в простой причинности, заставляющая выбирать между тем или другим, отрицание целостного поля, создало проблему в ситуации, где разделение реально невозможно.

Действительно, я могу разделить предложение "Я вижу дерево" на подлежащее, сказуемое и дополнение. Но в опыте процесс не может быть разделен таким образом. Нет видения без того, что можно видеть. И ничто не может быть видимо, если нет глаза, который это видит. Если же разделить опыт на внутреннее и внешнее и понимать эти абстракции как эмпирические реальности, то придется искать объяснения для того и другого; и, разумеется, одно не может быть объяснено без другого.

Чтобы объяснить внутренний опыт, была создана теория рефлекторной дуги: сначала стимул (внешнее) достигает рецепторов (органа чувств), затем импульсы проводятся через промежуточную систему (нервы) до эффектора (мышц). Верно, что мы действуем посредством двух систем, сенсорной и моторной. Но организм связывается с миром посредством обеих систем. Его сенсорная система обеспечивает ему ориентацию, а моторная система предоставляет средства манипуляции. Ни одна из них не предшествует другой ни логически, ни во времени; они обе являются функциями целостного человека.

С этой новой точки зрения, среда и организм находятся во взаимных отношениях. Они не являются жертвами друг Друга. Они находятся в отношении диалектических противоположностей. Чтобы удовлетворить свои потребности, организм должен найти необходимые материалы в среде. Система ориентации обнаруживает то, что необходимо; все живые существа способны чувствовать, какие внешние объекты могут удовлетворить их потребности Голодный щенок не обманывается

мириадами форм, запахов, шумов и красок мира; он прямо направляется к материнскому соску. Для него это - выходящая на передний план фигура.

Когда система ориентации выполнила свою работу, организм должен проманипулировать необходимым объектом таким образом, чтобы органический баланс был восстановлен, и тогда гештальт будет завершен. Мать, разбуженная плачущим ребенком, не будет лежать на спине в кровати, слушая этот плач. Она сделает что-то, чтобы справиться с беспокоящей ситуацией: она постарается удовлетворить потребности ребенка, и когда они будут удовлетворены, она тоже может снова заснуть. Щенок, обнаружив сосок матери, начнет сосать.

Эти представления важны для психотерапии. Зная, что эффективное действие направлено на удовлетворение доминирующей потребности, мы получаем ключ к значению специфических форм поведения. Кроме того, это дает нам возможность лучше понять невроз. Если из-за какого-то нарушения процесса Гомеостаза индивид неспособен почувствовать свою доминирующую потребность или так обращаться со средой, чтобы достичь ее удовлетворения, его поведение будет дезорганизованным и неэффективным. Он будет пытаться делать слишком много вещей сразу.

Вы можете заметить на собственном опыте, что если внимание разделено между двумя объектами интереса, вы не способны должным образом сосредоточиться ни на одном. Эта неспособность сосредоточиться - частая жалоба невротиков. Если два (или более) объекта одновременно требуют нашего внимания, или если объект интереса смутен, мы переживаем замешательство. Если нашего внимания требуют две несовместимые ситуации, мы говорим о конфликте. Если конфликт постоянен и кажется неразрешимым, мы рассматриваем его как невротический.

Невротик утерял (если он когда-либо располагал ею) способность организовывать свое поведение в соответствии с необходимой иерархией потребностей. Он буквально не может сосредоточиться. В терапии он должен научиться различать множество потребностей друг от друга и в каждый данный момент времени иметь дело с одной из них. Он должен научиться обнаруживать свои потребности и отождествлять себя с ними, научиться в каждый момент быть полностью вовлеченным в то, что он делает, оставаться в ситуации достаточно долго, чтобы завершить гештальт и перейти к другим делам. Организация плюс среда равны полю.

Вернемся еще раз к обсуждению отношений организма к полю или, в более специфических терминах, отношению индивида со своей средой. У индивида есть не только потребности, но и система ориентации и манипуляции, с помощью которых он достигает их удовлетворения. Индивид также формирует то или иное отношение к тем объектам среды, которые могут помочь или помешать его стремлению к удовлетворению. Фрейд описывал это, говоря, что объекты мира приобретают катексис. В гештальтистских терминах мы бы сказали, что эти объекты становятся фигурой.

Объекты, которые желательны, поскольку помогают удовлетворять потребности индивида в восстановлении утраченного равновесия, имеют положительный катексис. Нежелательные объекты, угрожающие индивиду, нарушающие его равновесие или мешающие удовлетворению потребностей, получают отрицательный катексис. Для охотника, испуганного буйствующим слоном, слон приобретает негативный катексис.

Человек колеблется между нетерпением (impatience) и испугом (dread). Каждая потребность требует немедленного удовлетворения, без потери времени. Нетерпение -эмоциональная форма, которую прежде всего принимает возбуждение, создаваемое наличием потребности и нарушением равновесия. Нетерпение - основа позитивного катексиса. Испуг - основа негативного катексиса; это переживание того, что препятствует выживанию. Пугающее воспринимается как смутная,

недифференцированная опасность; как только появляется объект, с которым нужно справляться, испуг уменьшается до страха.

Позитивный катексис указывает на то, что поддерживает жизнь. Негативный - на опасность, ослабление поддержки или даже смерть, то есть на что-то, что угрожает частично или полностью разрушить наше существование, идет ли речь о физическом теле (болезнь), сексуальной целостности (кастрация), образе себя (унижение), представлении о мире (экзистенциальное замешательство), благосостоянии (экономический спад) и множестве подобных вещей.

Индивид хочет присвоить себе те объекты или тех людей, которые имеют позитивный катексис. Влюбленный юноша хочет жениться на предмете своей любви, голодный человек хочет есть. Стремясь получить объекты, наделенные позитивным катексисом, индивид соприкасается, контактирует со своей средой. Относительно объектов или людей, имеющих для него негативный катексис, человек демонстрирует противоположную тенденцию: он хочет их уничтожить или убрать из своего поля. Это относится как к нашей фантазии, так и к реальному миру. Фермер постарается застрелить лису, которая крадет его кур. Мы стараемся удалить "дурные" мысли и нежелательные эмоции из нашего "ума", как будто они являются нашими реальными врагами.

Самый надежный способ уничтожить врага состоит, разумеется, в том, чтобы разрушить его или сделать его безопасным. Это означает разрушение тех его качеств, которыми он нам угрожает. Когда Далила отрезала Самсону волосы, она сделала именно это. Можно также испугать его или пригрозить ему, чтобы его прогнать. Кроме того, мы можем справиться с ситуацией или объектом, наделенными негативным катексисом, посредством их магического уничтожения или посредством убегания из опасного поля. И то, и другое - средства ухода из ситуации.

Магическое уничтожение хорошо известно в психотерапии под именем "скотомы" - слепого пятна. Есть люди, которые в буквальном смысле не видят того, чего они не хотят видеть, не слышат того, чего не хотят слышать, и не чувствуют того, чего не хотят чувствовать, - и все это ради исключения того, что они полагают опасным: объектов или ситуаций, которые наделены для них негативным катексисом. Магическое уничтожение - это частичный уход из ситуации, замена реального ухода.

С психоаналитической точки зрения уход - синоним невроза. Но это - недоразумение. Уход как таковой не является ни плохим, ни хорошим, это просто способ справиться с опасностью. Насколько уход патологичен, определяется тем, от чего, к чему и на какое время он осуществляется.

То же относится и к контакту. Сам по себе контакт не хорош и не плох, хотя при нынешней озабоченности "социальной приспособленностью" мы подчас ценим способность к контакту превыше всего. Однако существуют совершенно нездоровые формы контакта. Все мы знаем людей, которые стремятся постоянно оставаться в контакте с другими; можно назвать их "прилипалами". Каждый психотерапевт знает, что с ними так же трудно работать, как и с людьми, глубоко ушедшими в себя. Некоторые люди находятся в принудительном контакте с собственными застывшими идеями; они столь же больны, как шизофреники, которые почти полностью уходят из любой ситуации.

Следовательно, не каждый контакт свидетельствует о здоровье, так же как и не каждый уход. Одна из характеристик невротика состоит в том, что он не способен ни к хорошему контакту, ни к правильному осуществлению ухода. Когда ему следует быть в контакте со средой, его ум блуждает где-то еще, и он не способен сосредоточиться. Когда ему следует уйти, он не может и этого. Бессонница, - частая жалоба невротиков, - является примером неспособности уйти.

Другим таким примером является скука. - Скука возникает, когда мы пытаемся оставаться в контакте с предметом, который не поддерживает нашего интереса. Мы быстро истощаем все возбуждение, находящееся в нашем распоряжении, устаем и стремимся отойти; мы хотим выйти из этой ситуации. Если мы не можем найти подходящего основания для этого, и чрезмерный контакт становится болезненным, мы именно так это и выражаем, говоря, что нам "скучно до смерти" или "до слез". Если мы дадим своей усталости взять верх, то ускользнем в фантазию, к более интересному контакту. То, что усталость является лишь временной, можно увидеть по обновленному интересу, когда мы вдруг обнаруживаем, что наклонились вперед и внимательно слушаем более интересного оратора. Мы снова в контакте, мы "целиком здесь".

Контакт и уход - диалектические противоположности. Это описание того, как мы участвуем в психологических событиях, как обходимся с объектами нашего поля на контактной границе. Позитивный и негативный катексис, контакт и уход ведут себя в поле, объединяющем организм и среду, подобно притягивающей и отталкивающей силе магнита. Фактически все это поле является диалектически дифференцированным единством. Биологически оно дифференцировано на организм и среду, психологически на самость и иное, морально - на эгоизм и альтруизм, научно -на субъективное и объективное и т.д.

Когда катектированный объект, - будь катексис положительным или отрицательным, - присвоен или аннигилирован, когда контакт или уход осуществлен, когда с объектом удалось обойтись так, что это удовлетворяет индивида, этот объект и потребность, с которой он связан, исчезают из среды. Гештальт завершен.

Катектированный объект и потребность находятся в почти что математическом отношении друг к другу; если потребность - минус, то катектированный объект — плюс. Когда человек испытывает жажду, ему не хватает жидкости, и это переживается в нем как минус. В этот момент стакан воды имеет для него положительный катексис и переживается как плюс. Можно измерить точное количество единиц жидкости, которые ему нужны, и когда он получает от среды нужное количество, он удовлетворяется. Сумма, если можно так выразиться, потребности и катектированного объекта равна нулю.

Контакт со средой и уход из нее, принятие и отрицание - наиболее важные функции целостной личности. Это позитивный и негативный аспект психологических процессов нашей жизни. Это диалектические противоположности, части одного и того же, - целостной личности. Психологические теории, придерживающиеся дуалистических воззрений на человека, видят в них противоположно действующие силы, разрывающие человека на куски. Мы же рассматриваем их как аспекты одного и того же: способности к различению. Эта способность может замутниться и начать плохо функционировать. В таком случае индивид не способен вести себя подобающим образом, и мы считаем его невротиком. При нормальном функционировании способности к различению ее составляющие - принятие и отрицание, контакт и уход, -постоянно присутствуют и действуют.

Эти функции поистине составляют часть ритма самой жизни. Бодрствуя днем мы находимся в контакте, в соприкосновении с миром. Ночью, когда мы спим, - это уход, мы отказываемся от контакта. Летом мы обычно больше склонны к контакту, чем зимой. Зимний уход хорошо представлен у тех животных, которые погружаются в зимнюю спячку.

Контакт со средой в некотором смысле является формированием гештальта, Уход — это либо полное его завершение, либо сосредоточение сил для того, чтобы сделать такое завершение возможным. Боксер осуществляет контакт с челюстью противника, но не оставляет свой кулак в этом контакте; он отдергивает руку для подготовки к следующему удару. Если контакт продлевается дольше, чем необходимо, он становится неэффективным или болезненным. Если

слишком длительным оказывается уход, это препятствует осуществлению процессов жизни. Ритмическая последовательность контакта и ухода - наше средство удовлетворять свои потребности, продолжать процессы самой жизни.

Итак, у нас есть иерархия потребностей, сенсорная и моторная системы для их удовлетворения, позитивные и негативные катексисы в поле, контакт и уход, нетерпение и испуг. Это приводит нас к вопросу о той силе, которая снабжает энергией все наши действия, составляя их основу. По-видимому, такой силой является эмоция. Хотя современная психиатрия рассматривает эмоции как досадный излишек, подлежащий разрядке, на самом деле эмоции - это сама наша жизнь.

Мы можем как угодно теоретизировать, так или иначе интерпретируя эмоции, но это просто потеря времени. Эмоции - это язык самого организма; они преобразуют фундаментальное возбуждение в соответствии с ситуацией, в которой необходимо действовать. Возбуждение трансформируется в специфические эмоции, а эмоции трансформируются в сенсорные и моторные действия. Эмоции энергизируют катексис и мобилизуют способы и средства удовлетворения потребностей.

Это также дает определенные ключи для психотерапии. Ранее мы утверждали, что невроз возникает, когда индивид прерывает текущий процесс жизни и обременяет себя таким количеством незаконченных ситуаций, что не может удовлетворительно осуществлять этот процесс. Прерывания, которые мы описывали как психологические, или невротические, в отличие от тех, которые можно назвать физиологическими, протекают на уровне актуального или возможного сознавания.

Теперь мы можем сказать о невротике больше. У него нарушен ритм контакта/ухода. Он не может решить, когда ему принять участие в чем-либо, а когда уйти, поскольку все незаконченные дела его жизни, все прерывания текущих процессов, исказили его чувство ориентации, и он уже неспособен различать, какие объекты и люди наделены для него позитивным катексисом, а какие - негативным. Он уже не знает, когда и от чего следует уходить. Он потерял свободу выбора, не может выбрать подходящие средства для своих целей, потому что не умеет видеть возможности, которые перед ним открываются.

2. НЕВРОТИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ

Рождение невроза

Индивид, целиком предоставленный самому себе, практически не имеет шанса выжить. Чтобы выжить, человек нуждается в других людях. Еще меньше шансы человека, который остался один, на психологическое и эмоциональное выживание. На психологическом уровне человек нуждается в контакте с другими людьми в такой же мере, в какой на физиологическом уровне он нуждается в пище и питье. Чувство принадлежности к группе так же естественно для человека, как физиологические импульсы, обеспечивающие его выживание. Чувство принадлежности является по-видимому первичным обеспечивающим выживание психологическим импульсом.

Рассматривая индивида как функцию поля, объединяющего организм и среду, и полагая, что поведение человека отображает его отношения в этом поле, гештальт-подход связывает между собой представления о человеке как об индивиде и как о социальном существе. Прежние психологические теории описывали человеческую жизнь как постоянный конфликт между индивидом и его средой. Мы же рассматриваем жизнь как взаимодействие между ними в рамках постоянно изменяющегося поля. Постоянное изменение поля, вызываемое как его собственной природой так и тем, что мы в нем делаем, требует гибкости и изменчивости форм и способов взаимодействия.

В этом изменчивом поле нас, психологов и психотерапевтов, интересуют постоянно изменяющиеся констелляции постоянно изменяющегося индивида. Непрерывные изменения совершенно необходимы для его выживания. Невроз возникает, когда индивид оказывается неспособным изменять свой образ действия и способы взаимодействия со средой. Если индивид привязан к устаревшим способам действия, он теряет способность удовлетворять свои потребности, в том числе социальные. Множество отчужденных, изолированных, ни с кем не связанных людей, которых мы видим вокруг себя, - явное свидетельство того, что такая неспособность легко может возникнуть.

Мы не можем возложить вину за это отчуждение ни на индивида, ни на среду, если рассматриваем человека как индивида и как социальное существо, то есть как часть поля, объемлющего организм и среду. В первой главе, говоря о старой психофизической проблеме, мы отмечали, что между элементами, составляющими целое, невозможно установить причинно-следственные отношения. Поскольку индивид и его среда - элементы единого целого, ни один из этих элементов не может отвечать за болезни другого.

Но оба элемента больны. Общество, в котором присутствует множество невротических индивидов, должно быть невротическим обществом. И также значительное количество индивидов, живущих в невротическом обществе, должно быть невротиками.

Человек, способный жить в заинтересованном контакте со своим обществом, не будучи поглощен им, но и не отчуждаясь от него - это хорошо интегрированный человек. Он опирается на себя самого, поскольку понимает отношения между собой и обществом, как часть тела инстинктивно понимает свои отношения к телу-как-целому. Это человек, который чувствует контактную границу между собой и обществом, который воздает кесарю кесарево и оставляет себе то, что принадлежит ему. Цель психотерапии - создать такого человека.

Идеал демократии - создать общество, обладающее подобными характеристиками, в котором, при определенности его потребностей, каждый участвует на благо всех. Такое общество находится в заинтересованном контакте со своими членами. Контактная граница между индивидом и группой ясно прочерчена и определенно чувствуется. Индивид не ставится на службу группе, так же как группа не отдается на милость отдельного индивида. Таким обществом правит принцип Гомеостаза, саморегуляции. Такое общество, как тело, реагирует прежде всего на свои доминирующие нужды. Если всему обществу угрожает пожар, каждый будет стараться погасить пламя, спасая жизнь и имущество. Подобно телу, которое стремится сохранить в целости все свои члены, в хорошо регулируемом или саморегулирующемся обществе к борьбе с пламенем, угрожающим хотя бы одному дому, присоединятся соседи, а если необходимо - то и все общество. Члены общества и его правители отождествятся друг с другом.

Врожденное стремление человека к социальному и психологическому равновесию по-видимому столь же тонко и точно, как его чувство физического равновесия. В каждый момент он движется на социальном или психологическом уровне в направлении этого равновесия, устанавливая баланс между своими личными потребностями и требованиями общества. Его трудности возникают не из желания отвергнуть такого рода равновесие, а из неправильности движений, призванных его устанавливать и поддерживать.

Человека, который в поисках точки равновесия переступает через контактную границу, заходя на сторону общества, так что он оказывается с ним в остром конфликте, мы называем преступником. В нашем обществе преступником является человек, который присваивает себе функции, традиционно считающиеся прерогативами государства.

Если же человек в поисках равновесия все более отходит назад и допускает преувеличенные посягательства общества, которое перегружает его своими требованиями и в то же время отчуждает от общественной жизни, если человек дает обществу побуждать и формировать себя, - мы называемого невротиком. Невротик неспособен ясно видеть собственные потребности и из-за этого не может их удовлетворять. Он не умеет достаточно определенно отличать себя от остального мира, он ставит общество выше самой жизни, а себя - ниже. Преступник также не умеет отличать себя от остального мира, из-за чего он не видит потребности других и пренебрегает ими, но он, в противоположность невротику, ставит себя выше жизни, а общество - ниже.

Каким же образом может возникнуть в поле, объединяющем организм и среду, такое нарушение равновесия? Социологи рассматривали бы этот вопрос с точки зрения среды. Психологи, психиатры и психотерапевты рассматривают, что происходит в индивиде.

Дисбаланс, как мне кажется, возникает тогда, когда индивид и группа испытывают в одно и то же время различные потребности, и индивид неспособен решить, какая из них доминирует. Группа может быть семьей, государством, социальным кругом, сотрудниками - любым сочетанием людей, обладающих определенными функциональными отношениями между собой в какой-то момент времени. Индивид, являющийся частью этой группы, испытывает потребность в контакте с ней в качестве одного из первичных обеспечивающих выживание психологических импульсов, хотя, конечно, эта потребность не переживается им все время с одинаковой интенсивностью. Но когда одновременно с этой потребностью он испытывает какую-то личную потребность, удовлетворение которой требует ухода из группы, возникают трудности.

В ситуации конфликта потребностей индивид должен быть способен к принятию ясного и определенного решения. Приняв такое решение, он либо остается в контакте, либо уходит. Он временно должен пожертвовать менее важной потребностью ради более важной, и так он и делает. Ни для него, ни для окружающих это не связано со сколько-нибудь значительными последствиями. Но если он не способен к различению и не может принять решение, или если его не удовлетворяет то решение, которое он принимает, он не может ни полноценно находиться в контакте, ни полноценно уйти, и это отрицательно действует и на него, и на окружающих.

Все люди, по-видимому, имеют врожденную склонность к ритуалам. Ритуал можно определить как выражение чувства социальной принадлежности, потребности в контакте с группой. Мы находим эту потребность не только на ранних стадиях развития человечества, но и в высоко цивилизованных группах. Игры детей в значительной степени состоят из разыгрывания и повторения ритуалов. Выражением этой потребности являются парады, фестивали, религиозные службы.

По-видимому извращение этой потребности лежит в основе обсессивно-компульсивных неврозов, которые проявляются в таких кажущихся смешными формах поведения, как необходимость мыть руки каждые двадцать минут. Навязчивые ритуалы такого рода всегда имеют не только личные, но и социальные корни. Но они поддерживают социальную форму без социального содержания, и в то же время они не могут удовлетворить изменяющиеся потребности индивида. Это совершенно бесплодный способ выражения, ничего не дающий ни кесарю, ни себе.

Но нормальные люди по-видимому также испытывают потребность в ритуалах. Если важное событие не отмечается каким-нибудь подобающим ритуалом - тостом, рукопожатием, речами, процессиями, церемониями, - то возникает чувство бессмысленности и пустоты. Ритуал призван обеспечить переживание порядка, формы и целенаправленности. В психологических терминах можно сказать, что ритуал делает гештальт более ясным, обеспечивает большую определенность восприятия фигуры. Так, например, все мы чувствуем потребность в определенных ритуалах в

случае смерти. Даже наиболее цивилизованные граждане были бы шокированы, если бы мы просто засовывали трупы в мешки и избавлялись от них.

Ритуал не только удовлетворяет глубокие потребности индивида, но имеет и социальную ценность, подкрепляя значение групповой жизни для выживания. Строевая муштра, например, не только улучшает координацию участников, но и усиливает их способность к совместным действиям по защите групповых интересов. Магия, — которая есть просто манипуляция окружающим в фантазии, — служит повышению ценности группы как средства достижения целей. Она используется для того, чтобы обеспечить себе поддержку благоприятных сил, наделенных положительным катексисом, и уничтожить силы, вызывающие страх, то есть наделенные отрицательным катексисом.

Какова бы ни была ценность ритуала для группы, ритуал обязательно прерывает, — для того он и предназначен, — по крайней мере некоторые спонтанные и личные процессы индивидов, входящих в группу. По отношению к участию в ритуале все остальные действия оказываются профанацией. Высшая концентрация, подобная той, которая соответствует доминирующей потребности выживания, требуется и достигается благодаря торжественности и благоговению. Только полное участие всей личности, - без ослабления сознавания человеком как себя, так и других, - может вызвать в нем такое религиозное чувство интенсивности существования, такую экзальтацию или интеграцию; только при такой полноте может индивид почувствовать себя частью группы.

Но такая интенсификация чувств возможна, только если полноте соучастия ничто не препятствует. Если процесс прерывается какими-то помехами извне или если индивид прерывает его своими фантазиями, значительность и интеграция ритуала теряется.

Представьте себе теперь, что во время процесса групповой деятельности или ритуала индивид внезапно сознает личную потребность, которая кажется более важной для выживания, чем участие в ритуале. Предположим, например, что во время пения большого хора один из его участников внезапно чувствует потребность в мочеиспускании. Его потребность профанически вмешивается в ритуальное действие.

Здесь имеются три возможности: индивид может уйти (но тихо, не привлекая к себе внимания); он может целиком отодвинуть свою потребность в фон, исключить ее, хотя бы временно, из существования; и, наконец, он может переводить свое внимание от своей личной потребности к потребности группы. В этом последнем случае он пытается оставаться в контакте с ритуалом, пытается дать ему доминировать в себе, но не может; возникает травматический конфликт, типа конфликта между страхом и нетерпением. Хорист мог бы выразить свои переживания примерно так: "Мне хочется в туалет. Мне хотелось бы прервать наши занятия, но мы хотим продолжать. Мы нелюбим, когда нас прерывают. И нехорошо прерывать других. Так что я хотел бы, чтобы мне не хотелось в туалет, и мне нужно управлять собой. Я хотел бы, чтобы мой мочевой пузырь меня не беспокоил. Какая неприятность!"

В этом внутреннем разговоре, который может показаться совершенно безвредным, заложен ряд поводов к замешательству (confusion), способному вести к неврозу. Хорист, по-видимому, не способен ясно отличать себя от среды, и его рассуждения содержат все четыре механизма нарушения контактной границы, которые гештальт-терапия считает лежащими в основе невроза. Это, разумеется, не означает, что человек в нашем примере определенно является невротиком. Но если установки, лежащие в основе его рассуждении, превратятся в постоянные способы мышления и поведения, они могут стать вполне невротическими.

Теперь мы на некоторое время оставим бедного хориста и рассмотрим сами невротические механизмы и их развитие. Потом мы вернемся к этой простой ситуации, используя ее в качестве модели развития невротических паттернов.

Все невротические затруднения возникают из неспособности индивида находить и поддерживать правильное равновесие между собой и остальным миром, и всем им присуще то обстоятельство, что в неврозе социальная граница и граница среды ощущается сдвинутой слишком далеко в сторону индивида. Невротик - это человек, на которого слишком сильно давит общество. Его невроз - этот защитный маневр, помогающий ему уклониться от угрозы переполнения миром, который берет над ним верх. Это оказывается наиболее эффективным способом поддержания равновесия и саморегуляции в ситуации, когда, как ему кажется, все против него.

Хотя мы полагаем, что невроз как нарушение контактной границы вызывается первоначально действием четырех различающихся между собой механизмов, было бы нереалистичным говорить, что какое-либо конкретное невротическое поведение может быть примером только одного из них. Нельзя также утверждать, что каждое определенное нарушение на контактной границе, каждое нарушение равновесия в поле, объединяющем организм и среду, создает невроз или свидетельствует о невротическом паттерне.

Ситуации, в которых это имеет место, в психиатрии называют травматическими неврозами. Травматические неврозы являются по существу защитными паттернами, возникающими при попытке индивида справиться с вызвавшим сильный страх внедрением общества или столкновением со средой. Например, если родители заперли двухлетнего ребенка в темном клозете на всю ночь, он испытывает почти невыносимое напряжение. Он оказывается ничем, даже менее чем ничем: объектом манипулирования, лишенным собственных прав и собственных возможностей. "Его" уже нет, есть только "они" и то, что "они" могут сделать. Защищаясь от этой ситуации, ребенок может создать устойчивые, неподдающиеся изменениям паттерны поведения, которые могут сохраняться долгое время после того, как опасность миновала. Они порождены травмой, но продолжают действовать и тогда, когда сама травма перестала существовать.

Но как правило нарушение контактной границы, лежащее в основе невроза, менее драматично. Это изводящие, хронические, повседневные вмешательства в процессы развития, процессы познания и принятия себя, благодаря которым мы достигаем способности опираться на себя (self-support) и зрелости. Какую бы форму ни принимали эти вмешательства и прерывания развития, они приводят к возникновению продолжительного замешательства и трудностей в различении между собой и другими.

Интроекция

Наш рост обеспечивается способностью различения, которая сама является функцией границы между "я" и другим. Мы что-то берем из среды и что-то ей возвращаем. Мы принимаем или отвергаем то, что среда может нам предложить. Но мы можем расти, только если в процессе принятия в себя мы полностью перевариваем и тщательно ассимилируем то, что получили. То, что мы реально ассимилировали, становится нашим собственным, так что мы можем делать с этим все, что нам угодно. Мы можем сохранить это для себя или отдать в новой форме, приобретенной благодаря ассимиляции. Если же мы проглотили нечто, не разжевав, приняли без различения, - оно становится чужеродным телом, загнездившимся в нас паразитом. Хотя оно может казаться нашей частью, на самом деле это не так, оно остается частью среды.

Физический процесс роста посредством ассимиляции, -то есть разрушения и переваривания, - легко наблюдать. Пища, которую мы получаем, требует не проглатывания целиком, а пережевывания (что начинает процесс ее разрушения) и переваривания (что продолжает процесс

дальнейшего превращения пищи в химические частицы, которые организм может использовать). Физическая пища, хорошо переваренная и ассимилированная, становится частью нас самих, превращается в кости, мышцы и кровь. Но пища, которую мы глотаем целиком, которую мы заталкиваем в себя не потому, что мы ее хотим, а потому что нас заставили ее есть, тяжестью ложится на желудок. Она создает нам неудобства, мы хотели бы выбросить ее из себя, освободиться от нее. Если мы не делаем этого, если мы подавляем свой дискомфорт, свою тошноту и желание избавиться от этой пищи, мы можем в конце концов все же ухитриться ее переварить, - или она нас отравляет.

Психологический процесс ассимиляции в значительной степени похож на физиологический. Понятия, факты, нормы поведения, мораль, этические, эстетические, политические ценности - все это первоначально приходит к нам из внешнего мира. В нашем уме нет ничего, что не пришло бы из среды, но в среде также нет ничего, для чего не существовало бы органической потребности, физической или психологической. Все это должно быть переварено и усвоено, чтобы стать подлинно нашим, частью нашей личности.

Если же мы некритически, целиком принимаем что-то на веру, потому что кто-то так сказал, или потому что это модно, или безопасно, или соответствует традиции, или, наоборот, потому что это не в моде, опасно или революционно, - все это откладывается в нас тяжелым грузом. Это несъедобно, это чужеродные тела, хотя мы и дали им место в своем уме. Такие непереваренные установки, способы действия, чувства, оценки психологически называются интроектами, а механизм, посредством которого эти чуждые образования попадают в личность, мы называем Интроекцией.

Я не хочу сказать, что этот процесс проглатывания целиком не служит иногда полезным целям. Студент, который зубрит целую ночь перед экзаменом, чтобы получить хорошую отметку по предмету, который ему непонятен, имеет вполне оправданные причины для своих действий. Но если он тешит себя мыслью, что действительно чему-то научился посредством такой зубрежки, то через полгода он сможет убедиться, что забыл большую часть того, что "выучил".

Я также не хочу сказать, что человек должен отвергать какую-либо психологическую пищу, которая приходит из внешнего мира. Питаться собой психологически так же невозможно, как физически. Я говорю лишь, что факты и установки, на которых строится наша личность, то есть психологическая пища, которую предлагает нам внешний мир, должна быть точно так же ассимилирована, как наша физическая пища. Она должна быть деструктурирована, проанализирована, разъята, а затем собрана вновь в такой форме, в какой она окажется для нас наиболее ценной. Если она просто проглочена целиком, она ничего не дает для развития нашей личности. Напротив того, она превращает нас во что-то вроде комнаты, настолько заваленной чужими вещами, что в ней не хватает места для наших собственных. Она превращает нас в мусорную корзину, наполненную чуждой и ненужной нам информацией. Самое худшее состоит в том, что этот материал имел бы для нас огромную ценность, если бы мы обдумали его, изменили и трансформировали его в себе.

Таким образом, опасность Интроекции двояка. Во-первых, интроектор упускает возможности развивать собственную личность, поскольку он занят удержанием чуждых элементов в своей системе. Чем больше интроектов он нахватал, тем меньше у него остается возможностей выразить себя или хотя бы обнаружить, что такое он сам. Во-вторых, Интроекция способствует дезинтеграции личности. Интроецировав несовместимые понятия, вы можете обнаружить себя разрываемым на куски при попытке согласовать их. В наше время это встречается довольно часто.

Наше общество, например, с детства учит нас двум совершенно различным и, по-видимому, противоположным установкам. Одна соответствует так называемому "золотому правилу" - делать

другим то, что хотелось бы от них получить. Другая - закон выживания наиболее приспособленных, выражаемый пословицей "собака собаку ест". Если мы интроецируем обе эти установки как догмы, мы в конце концов будем пытаться быть одновременно и мягкими, добрыми, нетребовательными, и безудержно агрессивными. Мы будем любить наших соседей, но доверять им только в тех пределах, в каких мы можем с ними справиться. Мы будем являть собой мягкость, но одновременно будем жестокими и садистичными. Каждый, кто интроецирует подобные несовместимые представления, превращает собственную личность в поле их битвы. Невротический конфликт обычно доходит до мертвой точки, когда ни одна из сторон не может победить, и человек не способен ни к какому дальнейшему росту и развитию.

Таким образом, Интроекция - это невротический механизм, посредством которого мы принимаем в себя нормы, установки, способы действия и мышления, которые в действительности не являются нашими собственными. При Интроекции мы сдвигаем границу между собой и остальным миром так далеко внутрь себя, что от нас почти ничего не остается.

Возвращаясь к ситуации, в которой хорист полагает, что нехорошо беспокоить других, мы можем рассматривать ее как пример Интроекции. Кто, в конце концов, говорит это, - он или они? Действительно ли он полагает, что его собственные нужды настолько несущественны, что потребности группы всегда должны иметь преимущество? Когда интроектор говорит "я думаю", он обычно имеет в виду "они думают".

Проекция

Противоположностью Интроекции является проекция. Если Интроекция - это тенденция принять на себя ответственность за то, что в действительности является частью среды, то проекция - это тенденция сделать среду ответственной за то, что исходит из самого человека. Примером крайнего случая проекции может служить паранойя, клинически характеризуемая наличием у пациента хорошо организованной системы бреда. Параноик как правило оказывается в высшей степени агрессивной личностью; неспособный принять на себя ответственность за собственные иллюзии, желания и чувства, параноик приписывает их объектам или людям в своей среде. Его убежденность, что его преследуют, фактически является утверждением о том, что он хотел бы преследовать других.

Но проекция существует и не в таких крайних формах; необходимо тщательно различать проекцию как патологический процесс, и продумывание предположений, которое может быть нормальным и здоровым. Планирование и предвосхищение, поиски и маневры при игре в шахматы и многих других действиях предполагают наблюдение и делание предположений относительно внешнего мира. Но эти предположения так и понимаются как предположения. Когда игрок в шахматы продумывает несколько ходов вперед, он делает ряд предположений об умственных процессах противника, как бы говоря: "Если бы я был им, я сделал бы то-то и то-то." Но он понимает, что делает предположения, которые не обязательно будут соответствовать тому, что руководит поведением его противника, и он знает, что это его собственные предположения.

В отличие от этого, скованная сексуальными запретами женщина, которая жалуется на то, что все к ней пристают, или холодный, отчужденный, высокомерный мужчина, обвиняющий людей в том, что они враждебно к нему относятся, - примеры невротической проекции. В этих случаях люди делают предположения, основанные на собственной фантазии, не сознавая, что это только лишь предположения. Кроме того они не сознают происхождения собственных предположений.

Художественное творчество также требует каких-то предположений и проекций. Писатель часто буквально проецирует себя в своих героев, становится ими в то время, как он о них пишет. Но, в отличие от проецирующего невротика, он при этом не теряет представлений о самом себе. Он

знает, где кончается он сам и начинаются его герои, хотя бы даже в процессе самого творчества он и терял чувство границы и становился кем-то другим.

Невротик использует механизм проекции не только по отношению к внешнему миру; он пользуется им и по отношению к себе самому. Он отчуждает от себя не только собственные импульсы, но и части себя, в которых возникают эти импульсы. Он наделяет их объективным, так сказать, существованием, что может сделать их ответственными за его трудности и помочь ему игнорировать тот факт, что это части его самого. Вместо активного отношения к событиям собственной жизни, проецирующий субъект становится пассивным объектом, жертвой обстоятельств.

Когда наш хорист жалуется на свой мочевой пузырь, причиняющий ему неприятности, - это прекрасный пример проекции. Здесь поднимает голову безобразное "оно", и наш герой оказывается чуть ли не жертвой собственного мочевого пузыря. "Это просто-таки происходит со мной; я должен выносить это", - говорит он. Мы оказываемся свидетелями возникновения маленького фрагмента паранойи. Как интроектору можно было бы задать вопрос, кто говорит, и ответом будет - "они", так проектору следует напомнить:

"Это твой собственный мочевой пузырь, это ты испытываешь потребность в мочеиспускании". - Когда проектор говорит "оно" или "они", он, как правило, имеет в виду "я".

Таким образом, в проекции мы сдвигаем границу между собой и остальным миром немного "в свою пользу", что дает нам возможность снимать с себя ответственность, отрицая принадлежность себе тех аспектов личности, с которыми нам трудно примириться, которые кажутся нам непривлекательными или оскорбительными.

К тому же, как правило, проекция является следствием того, что наши интроекты вызывают в нас чувство отчуждения и презрения к себе. Поскольку наш хорист интроецировал представления о том, что хорошие манеры более важны, чем удовлетворение насущных личных нужд, поскольку он Интроецировал убеждение, что следует "выносить все это, улыбаясь", он вынужден проецировать или даже изгонять из себя те импульсы, которые противоречат его внешней деятельности. Это не он испытывает потребность в мочеиспускании; он хороший мальчик, он хочет оставаться с группой и продолжать петь. Мочеиспускания требует этот противный, непослушный мочевой пузырь, который как назло оказался в нем, который он считает как бы "интроектом" - чуждым элементом, насильно внедренным в него против его воли.

Проецирующий невротик, как и интроектор, неспособен различать грани собственной целостной личности, которые действительно принадлежат ему самому, и то, что навязано ему извне. Он рассматривает свои интроекты как себя самого, а те части себя, от которых он хотел бы избавиться, он рассматривает как непереваренные и несъедобные интроекты. Посредством проецирования он надеется освободить себя от воображаемых "интроектов", которые в действительности являются вовсе не интроектами, а аспектами его самого.

Интроецирующая личность, являющаяся полем битвы между воюющими между собой неассимилированными идеями, получает себе параллель в виде проецирующей личности, которая делает мир ареной битвы своих личных конфликтов. Чрезмерно осторожный, мнительный человек, который говорит вам, что хотел бы иметь друзей, хотел бы быть любимым, но в то же время добавляет, что "никому нельзя верить, все только и ждут, как бы ухватить у вас что-нибудь", - типичный пример проекции.

Слияние (confluence)

Когда индивид вообще не чувствует границы между собой и средой, когда он полагает, что он и среда - одно, он находится в слиянии с ней. Части и целое оказываются неразличимыми.

Новорожденные дети живут в слиянии; они не различают внутреннее и внешнее, себя и других. В моменты экстаза или крайней концентрации взрослые люди также чувствуют себя в слиянии с окружающим. Ритуал требует такого чувства слияния, в котором границы исчезают, и индивид чувствует себя в максимальной степени собой благодаря тому, что он столь интенсивно отождествлен с группой. То, что ритуал вызывает столь экзальтированные чувства и интенсивные переживания, отчасти объясняется именно тем, что обычно мы чувствуем границу между собой и другими очень отчетливо, и ее временное растворение производит на нас очень сильное воздействие. Но если это чувство глубокой идентификации является хроническим, и индивид неспособен видеть различие между собой и остальным миром, он психологически болен: он потерял чувство себя.

Человек, находящийся в состоянии патологического слияния, не знает, что такое он и что такое другие. Он не знает, где кончается он сам и где начинаются другие. Не сознавая границу между собой и другими, он не способен на контакт с ними, но также не может и отделиться от них. Он не способен даже на контакт с самим собой.

Мы состоим из миллионов клеток. Если бы они находились в слиянии, мы были бы амебообразной массой, и не была бы возможна никакая организация. В действительности же клетки отделены друг от друга проницаемыми при определенных условиях мембранами, и эти мембраны являются местом контакта, различения того, что "принимается", и того, что "отвергается". Если бы составные части нашего организма, которые не только являются частями целостного человеческого существа, но выполняют также и определенные собственные функции, соединились вместе и поддерживались в состоянии патологического слияния, ни одна из них не могла бы выполнять свои функции правильно.

Возьмем в качестве примера хроническое запрещение. Предположим, что в каких-то случаях вам хотелось плакать, но вы не разрешали себе этого, произвольно сокращая мышцы диафрагмы. Предположим также, что этот паттерн поведения, первоначально возникший как сознательное усилие предотвратить плач, становится привычным и несознаваемым. Дыхание и желание плакать каким-то образом смешиваются, сливаются друг с другом. Тогда вы затрудняете себе обе деятельности - способность свободно дышать и способность плакать. Неспособные к рыданию, вы никогда не выразите свое горе и не проработаете его. Возможно, через некоторое время вы даже забудете о том, что вас огорчило. Потребность в рыдании и служащее защитой от ее выражения сокращение диафрагмы образуют устойчивую линию действия и противодействия; это состояние длится постоянно и изолируется от остальной личности.

Человек, находящийся в патологическом слиянии, связывает свои потребности, эмоции и действия в один тугой узел, и уже не сознает, что он хочет делать и как он сам себе не дает этого делать. Такое патологическое слияние лежит в основе многих так называемых психосоматических заболеваний. Смешение плача и дыхания, которое мы упоминали, может вести к астме, если продолжается достаточно долго.

Патологическое слияние имеет также серьезные социальные последствия. В слиянии человек требует сходства и отказывается терпеть какие бы то ни было различия. Мы часто видим это у родителей, которые считают детей продолжением себя. Такие родители отказываются признавать, что дети не могут не отличаться от них хотя бы в каких-то отношениях. И если дети не поддерживают слияния и не отождествляются с требованиями родителей, их ожидает отвержение и отъединение: "Я не буду любить такого отвратительного ребенка!"

Если бы члены ООН ценили или хотя бы уважали различия между нациями, которые составляют Организацию, контакт между ними был бы лучше, и это дало бы больше шансов справиться с проблемами, которые беспокоят мир. Но поскольку различия не уважаются, поскольку каждая нация требует, чтобы другие разделяли ее взгляды во всех мелочах, продолжаются конфликт и затруднения. Если различия не ценят, их начинают преследовать. Требование согласия звучит подобно утверждению: "Если ты не будешь моим другом, я проломлю тебе череп!"

Утверждение нашего бедняги-хориста: "Мы хотим продолжать", - когда на самом деле продолжать хотели бы они, а не он (ему-то хочется выйти в туалет), - это утверждение слияния. Он не умеет отличить себя от остальной группы. Когда человек, находящийся в патологическом слиянии, говорит "мы", невозможно выяснить, о ком он говорит: о себе или об остальном мире. Он совершенно потерял чувство границы.

Ретрофлексия

Четвертый невротический механизм может быть назван ретрофлексией, что буквально означает "оборачивание в противоположную сторону". Ретрофлектор умеет проводить границу между собой и средой и проводит ее вполне четко, -только проводит он ее точно посередине себя самого.

Интроектор поступает так, как хотят от него другие, проектор делает другим то, в чем обвиняет их по отношению к себе, человек в патологическом слиянии не знает, кто кому что делает, а ретрофлектор делает себе то, что хотел бы сделать другим.

При ретрофлектированном поведении человек обращается с собой так, как первоначально он намеревался обращаться с другими людьми или объектами. Он перестает направлять свою энергию вовне, чтобы произвести в окружающем изменения, которые удовлетворили бы его потребности; вместо этого он направляет свою активность внутрь и делает объектом своих воздействий не среду, а себя самого. В той мере, в какой он это делает, он разделяет свою личность на две части - действующую и испытывающую воздействие. Он буквально становится своим собственным худшим врагом.

Разумеется, ни один человек не может жить, постоянно давая ход каждому своему импульсу; по крайней мере некоторые из них необходимо сдерживать. Но произвольное останавливание деструктивных импульсов при понимании их деструктивности - это нечто совершенно иное, нежели обращение их на самого себя.

Представьте себе измотанную женщину в конце тяжелого дня, в течение которого стиральная машина вышла из строя и порвала одежду, пятилетний сын в ярости изрисовал красным фломастером все обои в гостиной, мастер, который должен был починить вытяжную трубу, не появился, а муж пришел к обеду на час позже, чем она ждала. Ее настроение может быть поистине убийственным; вряд ли было бы разумно выразить это состояние, прикончив сына или мужа, но столь же глупо было бы перерезать горло себе самой.

Как проявляется механизм ретрофлексии? Интроекция проявляется в использовании местоимения "я", когда реально имеются в виду "они"; проекция проявляется в использовании местоимений "оно" или "они", когда реально имеется в виду "я"; слияние проявляется в использовании местоимения "мы", когда реальное значение неизвестно; ретрофлексия проявляется в использовании рефлективного местоимения "самому себе" или "самого себя".

Ретрофлектор говорит: "Я стыжусь самого себя" - или: "Мне нужно заставить себя сделать эту работу." - Он делает почти бесконечный ряд утверждений такого рода, и все они основаны на

удивительном представлении, что "сам" и "себя" - два разных человека. Наш незадачливый хорист говорит:

"Я должен контролировать себя."

Конфликт между собой и другим, лежащий в основе невроза, проявляется в крайней путанице относительно самого себя. Для невротика "я" может быть зверем или ангелом, но никогда не "мной самим".

Описывая развитие личности, Фрейд внес определенный вклад в эту путаницу. Он различал Эго ("я"). Ид (органические влечения) и Супер-Эго (совесть), и описывал психическую жизнь индивида как постоянный конфликт между ними, -неразрывное объятие, в котором человек борется сам с собой до самой смерти. Ретрофлектор, по-видимому, живет в соответствии с фрейдовским представлением о человеке.

Но давайте на минуту остановимся и рассмотрим, что такое в действительности Супер-Эго. Если Супер-Эго не является частью самости, или "я", или Эго, оно должно быть набором интроектов - неассимилированных установок и отношений, навязанных индивиду его средой. Фрейд говорит, что Интроекция обеспечивает процесс морального развития. Например, ребенок интроецирует "хорошие" образы родителей и делает их своими Эго-идеалами В таком случае Эго также становится набором интроектов. Но исследование невротиков постоянно показывает, что проблемы вызываются отождествлением ребенка не с "хорошими", а с "плохими" родителями.

Установки и этику "хороших" родителей ребенок не интроецирует, он их ассимилирует. Он может не осознавать этого в сложных терминах психиатрического языка, но в действительности те установки, которые определяют удовлетворяющее его поведение родителей, он переводит в понятные ему представления, приводит их, так сказать, к общему знаменателю и ассимилирует в такой форме, в какой он может их применять. Он не может таким же образом обойтись с "дурными" установками родителей. У него нет средств справиться с ними, и нет даже изначального желания делать это, так что ему приходится принять их в качестве непереваренных интроектов.

Здесь и начинаются проблемы. Личность теперь состоит не из Эго и Супер-Эго, а из "я" и "не-я", из себя и образа себя, и человек оказывается в состоянии такого замешательства, что не способен отличить одно от другого.

Это замешательство в отождествлениях фактически и есть невроз. Выражается ли он первоначально в использовании механизма Интроекции или проекции, ретрофлексии или слияния, его главный признак - дезинтеграция личности и отсутствие координации между мыслью и действием.

Терапия призвана исправить ложные отождествления. Если невроз создается "дурными" отождествлениями, то здоровье можно считать продуктом "хороших" отождествлений. Это, разумеется, оставляет открытым вопрос о том, какие отождествления хороши, а какие плохи. Простейший и, как мне кажется, наиболее удовлетворительный ответ, основывающийся на наблюдаемой реальности, состоит в том, что "хорошие" отождествления способствуют удовлетворению индивида и его среды и достижению им своих целей, а "дурными" можно назвать те, которые препятствуют его росту и создают для него преграды, или вызывают деструктивное поведение по отношению к среде. Ведь невротик не только страдает сам, но и наказывает своим саморазрушительным поведением всех, кто за ним ухаживает.

Следовательно, в терапии мы должны восстановить способность невротика к различению. Мы должны помочь ему вновь обнаружить для себя, что является им самим, а что нет; что способствует

его развитию, а что препятствует. Мы должны направить его к интеграции. Мы должны помочь ему обрести правильное равновесие и контактную границу между собой и остальным миром.

Легко сказать "будь собой"; однако невротик встречает тысячи препятствий на этом пути. Понимая теперь механизмы, посредством которых невротик не дает себе быть собой, мы можем заняться последовательным отодвиганием этих препятствий с его пути. Именно это должно происходить в терапии, к описанию которой мы и переходим.

3. НЕВРОТИК И ТЕРАПЕВТ

И вот идет наш невротик - привязанный к прошлому и к устаревшим способам действия, сомневающийся в настоящем, которое он видит "как сквозь тусклое стекло", мучимый будущим, поскольку настоящее ему не принадлежит. Стыдливо или развязно, застенчиво или нагло, волоча ноги или стараясь идти бодро, входит он в кабинет терапевта.

Терапевт может быть для него лишенной тела парой ушей, или богом-отцом, или волшебником, которому достаточно взмахнуть своей палочкой, чтобы превратить чудовище в восхитительного юношу - прекрасного, богатого, наделенного неотразимым шармом. Или, возможно, невротик подозревает, что терапевт - обманщик и шарлатан, но безвыходность, а также доброта и доверчивость, заставляют его дать ему мимолетный шанс.

Какие бы фантазии ни роились в голове пациента, как бы он ни предъявлял себя, - он пришел за помощью, потому что переживает экзистенциальный кризис, то есть не может, при теперешнем своем образе жизни, удовлетворить психологические потребности, с которыми он себя отождествляет, не может получить нечто, необходимое ему как воздух.

Психологические потребности, которые могут стать для невротика жизненно важными, столь же разнообразны, как сами пациенты. Для одного доминирующая потребность - не отстать от Джонсов, и даже, если можно, превзойти их. Такой человек отождествляет свое существование в целом со своим социальным существованием, и если его социальная позиция неустойчива, он оказывается в состоянии экзистенциального кризиса. Для другого доминирующей потребностью является абсолютная преданность жены, мужа или любовника.

Если человек не может получить того, что ему нужно, или если он, получив, тут же это теряет, - он оказывается в состоянии экзистенциального кризиса. Для одного невротика экзистенциальной потребностью является "самоконтроль", для другого - "самовыражение".

Каковы бы ни были экзистенциальные потребности человека, тот факт, что он пришел на терапию, является признанием, что он не может их удовлетворить. Он обращается к терапевту, потому что надеется найти в нем поддержку, которая компенсирует его неспособность опираться на самого себя.

Он полагает, что с помощью терапевта сможет удовлетворить потребности, с которыми пока не может справиться ни он сам, ни его окружение. Он чувствует себя как бы в бездонной яме. Может быть, он ставит перед собой невыполнимые задачи. Тогда в процессе терапии его цели изменятся, изменятся его экзистенциальные потребности. Может быть его жизненный опыт и образование не сформировали в нем способности опираться на себя, которая дала бы ему возможность достигать сравнительно простых собственных целей. Тогда успешная терапия научит его опираться на себя.

Терапевту не следует оценивать экзистенциальные потребности пациента. Терапевта может не слишком интересовать бизнес, но если для пациента деловой успех является экзистенциальной потребностью, терапевт должен помочь ему обрести такую меру способности опираться на себя, что достижение этой цели станет возможным. Терапевту не нужно унифицировать своих пациентов, снабжать их одним и тем же набором экзистенциальных потребностей, скроенных по мерке самого слабого или самого компетентного из них. Его задача - помочь развитию каждого из них, что даст ему возможность найти значимые для него цели и адекватный путь их достижения. Потому что в момент, когда пациент приходит на терапию, он еще не может сделать это для себя сам.

Его гомеостаз нарушен, он не справляется со своей ситуацией и вынужден нестись вперед, как Алисе приходилось бежать со всех ног, чтобы оставаться на месте. Но хорошо, что нарушение равновесия создает потребность в его восстановлении, и эта потребность придает терапевту в его глазах позитивный катексис.

Чего же пациент хочет от нас? Жилетки, в которую он мог бы поплакаться, союзника, которому он мог бы пожаловаться на жену или босса, терпеливого слушателя? Человека, который накажет его за его грехи, или (если он уже достаточно наказал себя сам) - простит его и отпустит ему эти грехи? Или он нуждается в ободрении? Или он мечтает о волшебном, чудесном безболезненном исцелении? Хочет ли он усилить самоконтроль, увеличить сексуальную потенцию, найти кратчайшую дорогу к счастью? Хочет ли он одобрения и любви, подпорки, заменяющей отсутствующее уважение к себе, средства от скуки жизни, спасения от невыносимого одиночества, или улучшения памяти? Или он хочет получить интерпретации, надеясь, что они помогут ему понять самого себя? Или он ищет подтверждения своего представления, что он настолько слаб, что не может в одиночку справиться с жизнью?

Что бы это ни было, он не может обеспечить этим себя сам, и, по-видимому, не может получить это из своего окружения, иначе он не пришел бы к терапевту. Он, разумеется, пытался получить поддержку, в которой нуждается, и отчасти ему это удавалось. Если бы ему это не удавалось совершенно, он был бы мертвым или сумасшедшим. Но в той степени, в какой ему это не удается, он приходит к нам фрустрированным, не получающим полного удовлетворения.

Однако он приходит не с пустыми руками. Он приносит с собой свои средства манипуляции, способы мобилизации и такого использования своего окружения, чтобы люди делали за него его работу. И не нужно обманывать себя, думая, что его способы манипуляции не умны. Невротик - не дурак. Он должен быть достаточно проницательным и искусным, чтобы выжить, поскольку он в значительной степени лишен средства, обеспечивающего выживание - способности опираться на себя. Он страдает от какого-то "недостатка" в буквальном смысле слова и нуждается в значительной изобретательности, чтобы обойтись с этим "недостатком".

К сожалению, все его маневры направлены на борьбу со следствиями, а не на преодоление причины. Его маневры когда-то могли быть произвольными, а теперь стали настолько привычными, что невротик их уже не сознает; но это не значит, что они перестали быть маневрами, или что они не искусны. Мы признаем ловкость красотки, выманивающей брильянты и меха у "сахарного папаши"; но плаксивая женщина, которая выманивает внимание и поддержку у мужа, детей и знакомых, не менее хитроумна. Мы признаем ум политика, попирающего оппозицию; но невротик, нечувствительный ко всему окружающему, не замечающий того, чего он не хочет замечать, столь же хитер.

Проблема невротика состоит не в том, что он не умеет манипулировать, а в том, что его манипуляции направлены на поддержание и лелеяние его неполноценности, а не на освобождение от нее. Если бы столько же ума и энергии, сколько невротик вкладывает, чтобы заставить

окружающих поддерживать его, он посвятил тому, чтобы научиться опираться на самого себя, он непременно преуспел бы в этом.

Ибо его способности манипулировать - это его достижения, его плюсы, так же как неспособность справиться со своим экзистенциальным кризисом - его минус. И мы можем начать работу с его плюсов. Когда пациент осознает, что его манипуляции окружающими, как бы они ни были тонки, работают против него, и при этом обнаружит сами способы своей манипуляции, - тогда возникает возможность изменений.

Его манипулятивные средства многообразны. Он может говорить, топя нас в словах. Он может хандрить, дуться на нас, а потом и нападать. Он может давать обещания и принимать решения; он может не выполнять ни обещаний, ни решений. Он может быть услужливым, а может срывать наши планы. Он может слышать малейшие нюансы, а может притвориться глухим. Он может помнить или забывать, в зависимости от ситуации. Он может водить нас за нос, а может провести нас путем наименьшего сопротивления. Он может лгать или быть компульсивно правдивым. Он может растрогать нас до слез своими несчастьями, а может переносить их, крепко сжав зубы. Он может гипнотизировать нас монотонным голосом или раздражать своими воплями. Он может льстить нашему тщеславию или попирать его.

Он может, оставляя себя как бы в стороне, приносить нам свои "проблемы", красиво упакованные и украшенные цветками психологического жаргона, ожидая, что мы распакуем их и объясним ему их содержание. Если терапевт склонен к интеллектуализации, пациент может спорить с ним до судного дня. Если терапевт ищет детскую травму, пациент может помогать ему, вспоминая или выдумывая подходящие случаи. Если терапевт интересуется переносом, пациент будет превращать всех в пап и мам, а кое-кого, для равновесия, - в братьев и сестер.

Наиболее распространенными средствами манипуляции оказываются диссоциация и задавание вопросов. Если мы указываем пациенту, что он не дает никаких значимых ассоциаций, он обвиняет нас в нарушении принципов, потому что он говорит все, что приходит ему в голову. Но действительно ли он до такой степени не сознает, что с помощью цензуры прерывает свой ассоциативный процесс и избегает всего, что имеет отношение к делу?

Что касается вопросов, - их функции бесконечны. Делая вид, что он обращается к нашему всеведению, пациент вытягивает из нас горы информации, чтобы забыть все через минуту. Он проверяет нас, старается нас запутать и загнать в ловушку. Для пациента это один из лучших способов избежать работы со своими проблемами. И в этом смысле его вопросы - прекрасное указание на области замешательства; если с ними правильно обращаться, они дают нам прекрасные возможности противодействия.

Но что сказать о негативном катексисе - о страхе пациента, что терапия не только не поможет ему, но еще глубже погрузит его в неизведанную область, совершенно выбьет почву у него из-под ног? Это приблизительно (хотя лишь очень приблизительно) соответствует феномену сопротивления. Однако это сходство не должно нас обманывать. Мы не должны попадать в ловушку представлений, что сопротивление плохо, и лучше бы у пациента его не было. Напротив, сопротивление настолько же ценно для нас, как ценны были движения Сопротивления для союзников во время Второй мировой войны. Отто Ранк точно называл сопротивления негативной волей.

Если терапевт не одобряет сопротивление, он может сразу сдаваться. Неважно, выражает ли он свое неодобрение открыто. Интуиция пациента редко настолько притуплена, чтобы он этого не заметил. Невротик, как и всякий другой человек, приспосабливается к жизни посредством манипулирования своей средой. Поскольку среда как правило представляется ему враждебной, он

обычно очень чувствителен и готов выследить и перехитрить своих "противников". Он легко проникает за маску ортодоксального психоаналитика, который, боясь контрпереноса, лишает себя всяких эмоций и предъявляет пациенту - уклоняясь от всяческого контакта, мертвый как динозавр, - свое каменное лицо.

Но как бы то ни было, пациент не понимает собственное сопротивление как сопротивление; обычно он воспринимает его как готовность к сотрудничеству: он хочет помочь терапевту.

Боится пациент того, что терапевт его отвергнет, осудит, и в конце концов - прогонит (пациенты, которые ведут себя развязно, стараются не дать нам этого понять). Так что пациент манипулирует терапевтом, изображая собой хорошего ребенка. Он старается подкупить терапевта подчинением и псевдопринятием его "мудрости" и его требований. В то же время он может быть очень неустойчивым в собственном уважении к себе и очень чувствительным к реальной или воображаемой критике. Он, может быть, напрягается каждый раз, когда терапевт что-то ему говорит.

Пациент с большим трудом создал свое представление о себе - то, что в психиатрии называют "реактивным формированием", "я-системой", "Эго-идеалом", "персоной" и множеством других слов. Часто это - совершенно ошибочное представление, в котором каждая черта прямо противоположна тому, что есть на самом деле. Этот образ себя не может дать пациенту никакой поддержки; напротив, он служит порицанию, осуждению себя, подавлению всякого самовыражения

Пациент не только истощает себя в этой сизифовой борьбе, но также оказывается постоянно зависимым от внешней поддержки, одобрения и принятия. Он до такой степени проецирует собственную способность различения, способность принимать и отвергать, на других, что рад любому шлепку по спине, от кого бы он ни исходил. Он также отказался от собственной способности к подлинному принятию и не способен принять никакого одобрения, так что остается неудовлетворенным и жаждущим, сколько бы расположения ему ни выказывали.

Это поразительный пример того, как затруднения в возможности опираться на уважение к себе приводят к постоянной потребности во внешней поддержке, потребности быть уважаемым другими. Но поскольку внешняя поддержка запрашивается не для себя самого, а для представления о себе, для образа себя, она никак не может помочь развитию. Человек может выходить за собственные пределы только опираясь на собственную истинную природу, а не на амбиции и искусственные цели. Последнее в лучшем случае ведет к удовлетворению тщеславия.

Истинная природа человека, как истинная природа любого другого животного, состоит в целостности. Только посредством интегрированной спонтанности и произвольности (deliberateness) человек может сделать осмысленный экзистенциальный выбор. Ибо как спонтанность, так и произвольность коренятся в природе человека. Сознавание и ответственность за целостное поле, за себя и за другого, придает жизни индивида значение и форму.

Представление о себе, или "супер-структура" (ее называли также сверхкомпенсацией, комплексами неполноценности и превосходства, и т.д.) оказалось в центре внимания психиатрии. Даже непрофессионалы говорят о "второй натуре". Однако при этом терапии редко удается истинное проникновение к самости. Мне кажется, что это происходит потому, что в большинстве форм терапии недостаточное внимание уделяется уровню замешательства, отделяющему самость (self) от представления о себе (self-concept).

Поскольку замешательство крайне неприятно, оно отталкивает, и пациент использует все средства, какие только есть в его распоряжении, чтобы избежать пристального взгляда на области своего замешательства. В этом отношении он ведет себя противоположно Сократу, который

свободно принимал свое интеллектуальное и экзистенциальное замешательство и посвятил свою жизнь его прояснению, создав необходимые для этого методы.

Замешательство - это неадекватная ориентация; непризнание своего замешательства - одна из характеристик невроза. Любое действие, основанное на замешательстве, будет неуверенным, проникнутым колебаниями и неадекватным. Когда мы находимся в замешательстве и не знаем об этом, у нас нет свободы выбора, мы обходимся с нашим опытом так, будто определенный способ действия является единственным и абсолютно необходимым.

Психиатрия посвятила много внимания частному случаю замешательства - амбивалентности, когда пациент полагает, например, что он должен либо любить, либо ненавидеть, что он либо хороший, либо плохой, и т.п. Но достаточно заменить "или-или" на "и-и", - и ситуация проясняется, поскольку позитивный или негативный катексис зависит от частной ситуации. В один момент мы можем любить и чувствовать себя хорошими, в другой - ненавидеть и чувствовать себя плохими, в зависимости от ситуативных удовлетворении и фрустраций. Понятие амбивалентности предполагает, что существуют состояния постоянной удовлетворенности или постоянной фрустраций. Это опять-таки статическое понятие, как будто эмоции - или нас самих - можно заморозить во времени.

В терапии, если пациент не получает от нас той поддержки, которой ожидает от среды (не будучи способным опираться на себя), если мы не даем ему ответов, на которые он рассчитывает, если мы не ценим его добрые намерения, не восхищаемся его психологическими знаниями, не хвалим его за быстрое продвижение, - пациент чувствует себя фрустрированным, и мы обретаем для него негативный катексис. Но вместе с тем гештальт-терапия постоянно дает ему многое из того, чего он хочет, - в особенности внимание, исключительное внимание; и мы не ругаем его за его сопротивления- Таким образом в терапии устанавливается определенный баланс между фрустрацией и удовлетворением.

Итак, мы создали поле для терапевтических действий. Что мы будем делать с нашим пациентом? Будет ли он лежать на кушетке, закрыв глаза и предаваясь свободным ассоциациям? Попросим ли мы его сосредоточиться на воспоминаниях об эдиповской фазе, межличностных отношениях, мышечном панцире? Заняты мы его прошлым или настоящим, его способностью перепрыгивать от одной темы к другой в полете ассоциаций или концентрироваться на одной из них хотя бы на короткое время? Занимаемся ли мы его психикой или телом? Беспокоит ли нас то, почему он осуществляет цензуру в своих высказываниях или прерывает свое самовыражение, и как он это делает? Будем ли мы иметь дело с глубинами его личности или с поверхностью?

Будем ли мы опираться на его слова или на его действия? Будем ли мы трактовать его физические симптомы в психологических терминах или психологические симптомы в физических терминах? Будем ли мы наблюдать его или интерпретировать? Должен ли он учиться на собственном опыте или мы прочтем ему лекцию, после того как он снабдит нас достаточным материалом для нашей диссертации?

Техники традиционной терапии основаны на предположении, что пациент нуждается в лучшем понимании причин своего поведения, и что эти причины могут быть обнаружены, если мы достаточно интенсивно углубимся в прошлое, в его сны и его бессознательное. В зависимости от склонностей терапевта, эти причины можно искать в различных областях (или в нескольких из них сразу). Фрейд, например, на основе ряда наблюдений пришел к выводу, что основным источником проблем является эдипов комплекс; Райх рассуждал в терминах мышечного панциря и необходимости восстановить оргастическую потенцию; Салливен говорило "системе я" и межличностных отношениях, Солтер - о потребности самовыражения, Адлер - о комплексе неполноценности, и т.д.

Все эти представления важны и значимы, но всем им не хватает главного, поскольку они упускают из вида целостное поле, объемлющее организм и среду. Все это - абстракции от целостного процесса. Салливен ближе всего подошел к тому, чтобы принимать в расчет процессы самого поля, однако и здесь имеют место искажения, вызванные дуализмом понятий.

Наше более широкое определение освобождает нас от необходимости искать единственную причину невротического поведения. Мы отвергаем попытки дать единственный ответ в виде специфических соотношений, на которых настаивают другие школы. Наш подход, рассматривающий человека одновременно как индивида и как члена группы, обеспечивает нам более широкую основу для действий.

Я повторю еще раз: невроз - это состояние неравновесия, возникающее у индивида, если его личная потребность, актуализированная в данный момент, расходится с потребностью группы, к которой он принадлежит, и если он не в состоянии решить, какая из этих двух потребностей является в этот момент доминирующей. Если такого рода переживание повторяется достаточно часто или если единичное переживание такого рода достаточно интенсивному индивида нарушается чувство равновесия в поле, объединяющем его организм и среду; он теряет способность определять и восстанавливать такое равновесие.

Индивид теперь будет невротическим образом реагировать на ситуации, которые не имеют внутренней связи с тем переживанием (или переживаниями), в котором первоначально возникло неравновесие. Невротическое нарушение равновесия состоит в прерывании себя; преступник, в отличие от невротика, прерывает естественное функционирование своей среды.

Традиционная терапия основывается на предположении, что, вспоминая и заново интерпретируя события прошлого, терапевт и пациент могут восполнить воздействие на пациента его переживаний, и когда это сделано, пациента больше не будут беспокоить его проблемы. Он либо научится жить с ними, либо разрешит их.

Это предположение кажется нам неубедительным по нескольким причинам. Прежде всего, терапия, основанная на предположении о простых "причинах" определенного (и единственного) типа, концентрируется на тех аспектах личности, которые имеют отношение к этим "причинам", и остается слепой ко всем остальным факторам. Ее собственная ориентация так же ограничена, как ориентация пациента. Такая терапия может помочь ему справляться с проблемами в тех узких пределах, которые ограничены его неврозом и ее теорией, но она не открывает ему более широких горизонтов сознавания. Как будто пациент и терапевт надели шоры с приделанными к ним увеличительными стеклами. То, что находится перед ними, они видят очень подробно, но не видят ничего из того, что происходит по сторонам.

Особенно ограничивает возможности терапевта и пациента разделение "психического" и "физического", из-за которого большинство школ имеют дело с психическими факторами, а последователи Райха - с физическими.

В отличие от этого целостный гештальт-подход дает возможность расширить ориентацию и совершенствовать средства терапевтического маневрирования. Мы полагаем, что в основе невроза может лежать любая острая ситуация или последовательность хронических ситуаций, с которыми пациент научился справляться посредством неудовлетворительного прерывания себя. Мы не можем остановиться ни на одной определенной единственной "причине". Мы полагаем также, что разделение психического и физического, ума и тела, совершенно искусственно, и что сосредоточиться на одной из сторон этой ложной дихотомии значит поддерживать невроз, а не лечить его.

Поскольку мы считаем фантазию ослабленной реальностью, а мышление - ослабленным действием, мы можем использовать в терапевтических целях фантазирование, а также игровое воплощение фантазий. Фантазии часто используются пациентами (во вред себе) как замена реального удовлетворения потребностей; мы можем научить пациентов использовать фантазию терапевтически, - для того, чтобы, обнаружив реальные потребности, впоследствии иметь возможность их удовлетворения.

Вторая причина, по которой мы сомневаемся в действенности терапии, ориентированной на прошлое, состоит в том, что ответы на вопрос "почему" мало что объясняют в неврозе пациента. Почему определенная ситуация порождает невроз в мистере А, в то время как аналогичная ситуация совершенно не затрагивает мистера Б.? Почему, в конце концов, возникла эта ситуация? Почему возникли обстоятельства, которые ее вызвали? Попытка ответить на вопрос "почему" вызывает бесконечную цепь новых вопросов, ответом на которые может стать в конце концов только конечная причина, являющаяся причиной самой себя.

Если человек стал невротиком, "потому что" его мать умерла при его рождении и его воспитывала тетя - старая дева, которая не позволяла ему делать ничего из того, чего ему хотелось, и это заставило его вытеснить определенные желания, - то как превращение тети в "главного злодея пьесы" решившего проблемы? Напротив того, такое объяснение лишь даст пациенту возможность проецировать все свои трудности на тетю. Это дает ему козла отпущения, а не ответ. И так часто и происходит в результате ортодоксальной терапии.

Но описание подобных фактов может дать и ценный ключ для терапии. Если тетя не разрешала пациенту делать то, что он хотел, то его детство было непрерывной чередой прерываний, как внешних - со стороны тети, так и внутренних - прерываний самого себя. Если наш пациент выяснит, как осуществлялись эти прерывания в прошлом и как они осуществляются в настоящем; если он актуально переживет это прерывание самого себя и обнаружит, как именно он это делает, - он может проработать свои прерывания, сделать их собственным реальным достоянием в качестве действий, которые он может как выполнять, так и не выполнять.

Успешная терапия поможет пациенту обрести способность опираться на самого себя, выведет его из-под власти прерывающих сил, которыми он ранее не мог управлять.

Кроме того, проблемы вызываются не только подавлением тех или иных аспектов себя, но и тем, что прерывания не дали нам возможности научиться определенным вещам. Многие трудности невротика связаны с отсутствием сознавания - слепыми пятнами, с тем, что каких-то вещей и отношений он просто не замечает. Поэтому мы предпочитаем говорить не о бессознательном, а о "несознаваемом в данный момент"; этот термин гораздо шире, чем "бессознательное". Несознаваемое содержит не только вытесненный материал, но также материал, который никогда не сознавался, или исчез, или вошел в более широкие гештальты. Несознаваемое включает в себя навыки, способы поведения, двигательные и вербальные привычки, бепые пятна и т.п.

Поскольку сознание является чисто умственным (mental) по своей природе, таково же и бессознательное. Что касается сознавания и несознаваемого, они не являются чисто умственными. С точки зрения нашего определения их можно рассматривать как свойство чуть ли не протоплазмы, из которой состоят все живые существа. В таком сложном существе как человек области несознаваемого очень широки. Мы не сознаем свои вегетативные процессы, силы, которые вынуждают нас дышать, есть и выделять продукты распада. Мы не сознаем многие процессы роста. Но если области несознаваемого широки, столь же широки и области сознавания; они включают не только явную сенсорную и двигательную деятельность, но также и многие исчезающе слабые действия, которые мы называем умственными.

Школа психотерапии, претендующая на целостный подход к целостному организму, не может ограничиваться исключительно умственными процессами, - вытесненными или проявленными. Она должна заниматься целостными паттернами поведения и стремиться помочь пациенту сознавать их в такой мере, в какой это необходимо для психического здоровья.

Таким образом, в противоположность ортодоксальным школам, которые делают акцент на том, чего пациент не знает о себе, мы делаем акцент на том, что он знает - на областях его сознавания, а не на тех областях, которых он не сознает. Наша цель состоит в том, чтобы его Сознавание себя последовательно расширялось на всех уровнях.

Значение этого различия в подходах удобнее всего рассмотреть на одной из наиболее модных в последнее время в психиатрии и околопсихиатрической болтовне тем - психосоматике Что такое психосоматическое проявление? Если мы придерживаемся старого разделения ума и тела, с которым тесно связано ограниченное понятие бессознательного, мы можем описать его либо как соматическое нарушение, произошедшее в результате психического события, либо как психическое нарушение, вызванное соматическим событием. Но с нашей целостной точки зрения, избегающей ловушки причинности, психосоматическим является такое событие, в котором грубое физическое нарушение больше бросается в глаза, чем нарушения умственного или эмоционального плана.

Законы поддержки, контакта и прерывания применимы ко всем уровням; невозможно провести границу между психосоматическим проявлением и психосоматическим заболеванием. Забывание, например, -это психосоматическое проявление, но я не думаю, чтобы какой-нибудь врач, сколь бы холистическими ни были его взгляды, счел этот симптом принадлежащим к своей области. С другой стороны, во многих случаях острые психосоматические проявления, такие, как язва, астма или колиты, требуют медикаментозного лечения и медицинского внимания.

Рассмотрим такое классическое психосоматическое проявление как головная боль. Головная боль используется в качестве оправдания для ухода в тысячах случаев повседневной жизни. Но если не иметь в виду закоренелых лжецов, головная боль - не просто оправдание. Как правило это - подлинное физическое переживание, язык тела, говорящий: "Эта ситуация доводит меня до головной боли", - или: "Ты делаешь меня больным." Головная боль - часть целостного прерывания контакта.

Каждый фрагмент возбуждения организма, возникающий в каждый данный момент, должен давать нам возможность обходиться с актуальной ситуацией посредством трансформации возбуждения в эмоции и соответствующие действия. Но если возбуждение направляется против самого себя, поддерживающая функция превращается в подавляющую; так возникает психосоматическое проявление или даже симптом.

Мы стараемся иметь дело с головной болью в ее целостности. Мы не сбрасываем ее со счетов как тривиальный симптом, и не предлагаем постоянно избавляться от нее с помощью лекарств. Мы считаем, что такое психосоматическое проявление заслуживает внимания в психотерапии. Как мы увидим дальше, нам вместе с тем не нужно и интерпретировать "бессознательную мотивацию" пациента, чтобы обходиться с ней.

Для ортодоксального терапевта объяснением терапевтического процесса является перенос. Невротик, по Фрейду, переносит на терапевта ряд эмоциональных реакций и установок, которые он когда-то проявлял по отношению к людям в своем прошлом. Таким образом, при переносе пациент действует с точки зрения иллюзии: то, что он считает личностным контактом с терапевтом, в действительности является внутри-органическим событием, созданным им самим. Он не находится

в контакте (потому что контакт предполагает учет того, чем другой действительно является, а не предположений о нем); контакту что-то препятствует.

Однако это объяснение, несмотря на его большую ценность, не охватывает полностью тех чувств, которые часто возникают у пациента по отношению к терапевту в процессе лечения. Следует ли нам согласиться, что в этих чувствах действительно нет ничего актуального, что все, что пациент чувствует, нереально, и объясняется исключительно его личной историей?

Если применить к ситуации переноса понятие катексиса, созданное Фрейдом, мы придем к прямо противоположному выводу. В терапии действует не то, что имело место в прошлом. Напротив, значимо то, чего не было, - дефицит, нечто такое, чего не хватало. То, что уже произошло, представляет собой завершенную ситуацию; посредством удовлетворения и интеграции оно включено в самость. Наследием прошлого, остающимся в настоящем, являются незавершенные ситуации, в которых не удалось пройти путь развития от потребности опираться на среду до возможности опираться на себя самого.

Иными словами, мы полагаем, что перенос, проявляющийся в актуальных чувствах пациента, его фантастических надеждах и ожидании поддержки, которую пациент считает само собой разумеющейся, возникает из "недостатка бытия" ("lack of being"), а не из того, что имело место в его личной истории и было забыто.

Наша история составляет фон нашего существования; это не набор фактов, а запись того, как мы стали тем, чем мы являемся. Только нарушения равновесия, которые препятствуют поддержанию нашей теперешней жизни, выдвигаются в этом фоне на заметное место и становятся для нас фигурой, так что на них можно обратить внимание. Тогда они могут из дефицита (незавершенных гештальтов) превратиться в поддерживающие функции.

В начале терапии мало кто из пациентов требует большой поддержки от терапевта. Пациенты полны собственного энтузиазма, если только мы даем им такую возможность. Недостаток бытия проявляется постепенно, по мере продвижения терапии, и пациент начинает требовать и манипулировать. Терапевт обретает все больший катексис, -позитивный или негативный, - по мере того как он все в большей степени символизирует то, чего недостает пациенту.

Что это значит для терапевтической техники? Давайте возьмем пациента, перенос которого ортодоксальный терапевт назвал бы очень сильным; я бы сказал, что терапевт представляет для него все его отсутствие бытия. Такой пациент часто демонстрирует следующий паттерн: он хочет стать терапевтом; он жаждет пользоваться терапевтическим жаргоном; он перенимает манеры и стиль терапевта.

Если терапевт исходит из классического определения переноса, он будет искать исторические корни этих действий, будет искать в прошлом пациента кого-то, по отношению к кому пациент проявлял подобного рода интроецирующее поведение. Иными словами, он будет искать соответствующую субстанцию, а найдя ее, будет надеяться, что пациент постепенно научится отделять себя от интроецированного другого (это может быть его отец или мать).

Мы же будем обращать внимание на процесс, а не на содержание. Мы сосредоточимся на том, что пациент, - в качестве интроектора, - ищет легких путей, ленится ассимилировать мир, препятствует собственному росту и самореализации. Потому что до тех пор, пока пациент интроецирует чужое содержание, он не является собой, не может опираться на себя, и нуждается в дополнительной опоре. В той мере, в какой Интроекция является для него основным способом отношений с миром, успешное "изгнание" одного-двух интроектов (папы и мамы, например) не

помешает ему набирать другие. Нам нужно дать ему увидеть, каким образом он проглатывает, не жуя, как он постоянно прерывает процесс деструктурирования и ассимиляции.

В нашем целостном подходе мы можем обходиться с этой проблемой как на уровне фантазии, так и на уровне актуальности. Как я отмечал ранее, если организм проглатывает нечто, что он не может ассимилировать, его как правило вырвет непереваренной пищей. В эмоциональной жизни физической рвоте соответствует отвращение. Воздвигая внутренний барьер против своего отвращения, пациент перестает его чувствовать.

Как пациент строит этот барьер? Он либо десенситизирует себя (то есть притупляет свою чувствительность), либо избегает переживания посредством сложной системы сверх-эстетизма.

Пациенту, реализующему паттерн Интроекции, следует освоить опыт отвращения, потому что именно благодаря прерыванию этого чувства он продолжает "проглатывать" чужие содержания. Если мы можем способствовать тому, чтобы он научился сознавать собственное отвращение и заметил, что оно вызвано проглатыванием "непережеванных" советов и ценностей других людей, - мы расчищаем ему путь к действительному освобождению от отвращения, к формированию своей подлинной самости, принятию собственных решений, выработке ролей, реализации возможностей.

Это не уменьшает важности того, чтобы пациент понял, что терапевт не является его мамой или папой, или что вообще есть различие между ним и другими людьми. Но это различие он постигает, учась видеть свое интроецирование и замечая, как именно он интроецирует. Обнаруживая это, он одновременно обнаруживает, что его интроекты не есть его подлинное "я".

Для того, чтобы полностью опираться на себя, чтобы преодолеть потребность искать опору в окружающем, необходимо творчески использовать ту энергию, которая ранее использовалась для блокирования опоры на себя. Вместо того, чтобы считать себя пассивно переносящим нечто из прошлого, пациент может принять на себя ответственность за прерывание себя и задаться вопросами: "Как я мешаю себе?" - или: "Что именно я не даю себе сделать?"

Если терапевт дает пациенту ту опору, которую тот ищет в своей среде, то есть поддерживает его в его потребности переноса, - он играет на руку его неврозу. Если же он дает пациенту возможность ассимилировать блокирование и блокируемый материал посредством отождествления себя с ним и отделения себя от него, он способствует развитию пациента.

Подобный же подход мы должны применить по отношению к снам, этим очаровательным произведениям человеческого творчества, которые в ортодоксальном анализе дают пациенту и терапевту повод для сотен часов разговоров. Фрейд описывает сон как исполнение желания, предполагая, что значение сна можно прояснить, постоянно переходя от содержания сна к свободным ассоциациям и обратно. Ибо, хотя мы знаем, что сон является нашим созданием, его значение обычно для нас непонятно; он как бы приходит из странного собственного мира.

Но объяснение сна просто как исполнения желания и сведение его к ряду грубых вербальных символов противоречит самой сущности живого сновидения. Возьмите, например, кошмар. Конечно, если вы разобьете его на ряд статических кусочков, вы можете изолировать желание, скрытое среди ужасов. Или вы можете подойти ближе к фрейдовскому убеждению, что весь сон является исполнением желания, назвав его скорее прерыванием желания. Но если брать сновидение как таковое, абсурдно называть кошмар в целом исполнением желания.

Сновидение (это относится к любому сну, а не только к кошмарам) скорее является попыткой найти разрешение кажущегося парадокса. Сон - это произведение искусства, в котором два по видимости несовместимых стремления сопоставлены друг с другом. При кошмаре парадокс не

интегрируется. В повседневной жизни невротика парадоксы также остаются неинтегрированными. Х.С.Салливен указывал, что если бы мы могли разрешить наши проблемы в течение дня, нам не нужны были бы сновидения ночью.

Чтобы понять смысл сновидения, нам лучше не интерпретировать его. Вместо того, чтобы заниматься спекуляциями по поводу сновидения, мы предлагаем нашим пациентам прожить его более экстенсивно и интенсивно, чтобы обнаружить парадокс.

В ортодоксальном анализе пациент расширяет свой сон посредством ассоциаций. Из короткого описания одного из своих сновидений Фрейд извлекает много страниц ассоциаций и интерпретаций. Но чтобы интенсифицировать сон, попытаться прожить его вновь, пациент должен быть открытым не только к чисто словесным интерпретациям и к тому, что приходит ему в голову. Он должен также принять ощущения, эмоции и жесты.

Пациент может интегрировать сновидение и прийти к разрешению парадокса только посредством ре-идентификации, в том числе с теми аспектами сна, которые являются препятствием.

Большинство психиатрических школ соглашается с тем, что сновидение - это проекция, что все действующие лица и объекты, которые в нем появляются, в действительности являются самим сновидящими, и что действие сна - это часто попытка разрешить парадокс посредством снятия с себя ответственности за собственные надежды и желания. Сон о том, что враг сновидящего убит кем-то другим, - прекрасный пример этого.

Я приведу два примера того, как мы работаем со снами. В обоих случаях читатель может заметить, что мы просим пациента отождествиться со всеми частями его сна, постараться обнаружить парадокс, который он представляет, и разрешить его.

Первый сон принадлежит молодой пациентке: "Я поднимаюсь по лестнице с узелком в руках". - Ее фантазии по ходу того, как она отождествлялась с различными объектами сна, были такими: "Если я - лестница, кто-то использует меня, чтобы подняться наверх. Это, разумеется, мой муж, который честолюбив, а сейчас учится. Он зависит от моей финансовой поддержки. Если я узелок, то это ему приходится меня нести. Это также справедливо. Ему нужно нести меня к интеллектуальным высотам, которых он собирается достичь." - Здесь мы видим, что кажется пациентке парадоксом ее жизненной ситуации: она несет груз, и одновременно сама является грузом.

Во втором примере мы стремились в терапевтической сессии найти разрешение парадокса, заключенного в следующем сновидении. Пациент видел во сне мужчину, проталкивающего какой-то мусор, засоривший унитаз в туалете. Он толкал его до тех пор, пока весь туалет не провалился сквозь пол.

Здесь возможно множество интерпретаций; это действие хорошо соответствовало отношению пациента к неприятному. Но вместо того, чтобы интерпретировать его сон, я спросил пациента, что он мог бы делать, - если бы был человеком из этого сна, - вместо проталкивания застрявшего мусора. Он ответил, что мог бы взять крюк и вытащить то, что засорило унитаз.

Фантазируя об этом, он представил себе перед глазами весь этот отвратительный мусор. Немедленно вслед за этим он почувствовал, что у него сжалось горло, что соответствовало шейке в трубе унитаза. Сжимая горло, он удерживал себя от рвоты, от извлечения наружу того, что вызывает отвращение. Таким образом оказались интегрированными содержание сна, реальное поведение и психосоматический симптом.

Лежащий в основе этого парадокс - парадокс интроектора, который проглатывает нечто, что вызывает у него отвращение и должно было бы быть отвергнуто его вкусом, - не мог быть разрешен на этой сессии. Мы немного поработали над ним, но здесь у пациента имелись слепые пятна. Его вкус был полностью десенситизирован.

Из всего сказанного читатель может увидеть некоторые существенные различия между гештальт-терапией и более привычными терапевтическими техниками. Но наиболее существенное отличие нами еще не было показано.

4. ЗДЕСЬ И ТЕПЕРЬ

Ортодоксальная психотерапия основывается на неявном предположении, что невротик - это человек, у которого когда-то были проблемы, и что целью терапии является разрешение этих проблем, имевших место в прошлом. Это предположение, на которое указывает обращение к памяти и воспоминаниям, явно противоречит всему, что мы наблюдаем относительно невроза и невротиков. С точки зрения гештальта проблема невротика не только имела место в прошлом, но продолжает существовать и в настоящем, здесь и теперь.

Вполне возможно, что невротик ведет себя определенным образом сейчас, "потому что" нечто произошло с ним в прошлом; однако его сегодняшние трудности связаны с тем, как он действует сегодня. Он не может справиться с настоящим, и пока он не научится обходиться со своими проблемами по мере их возникновения в настоящем, он не сможет справляться с ними в будущем.

Если так, то цель терапии должна состоять в том, чтобы обеспечить пациента возможностью разрешить свои теперешние проблемы, а также те, которые возникнут у него завтра или через год. Такую возможность может дать ему способность опираться на себя (self-support), которую пациент обретает, применяя, - прямо сейчас, в настоящем, - к самому себе и своим проблемам все средства, имеющиеся в его распоряжении.

Если пациент начнет в каждый момент действительно сознавать себя самого и свои действия на всех уровнях - на уровнях фантазий, слов и действий, - он может увидеть, каким образом он сам создает свои трудности и каковы его трудности в настоящем; и тогда он сможет обеспечить себе возможность в настоящем же, - здесь и теперь, - разрешить их. Каждая трудность, которую он разрешает, облегчает разрешение следующей, потому что каждый раз, когда пациент справляется с какой-либо трудностью, он усиливает свою способность опираться на себя.

Если терапия успешна, пациент обязательно позаботится о том, что осталось от его прошлых неразрешенных проблем, потому что эти остатки прошлого причиняют ему беспокойство в настоящем. Они неизбежно под тем или иным покровом проявятся во время терапевтической сессии, - в виде диссоциаций, нервных привычек, фантазий и пр. Но эти остатки прошлого являются также текущими проблемами, которые мешают пациенту участвовать в настоящем.

Невротик, согласно общепринятому определению, - это человек, чьи трудности делают его текущую жизнь неуспешной. Кроме того, по нашему определению, это человек, который хронически прерывает сам себя, у которого искажено чувствование себя (sense of identity), и который, таким образом, неспособен адекватно отличать себя от остального мира. Невротик не способен опираться на самого себя, его психологический Гомеостаз не в порядке, а поведение определяется неудачными попытками его восстановить.

Исходя из сказанного, мы можем понять, что нужно сделать. Невротику трудно полностью присутствовать в настоящем; ему мешают незаконченные в прошлом дела. Его проблемы разворачиваются здесь и теперь, но зачастую лишь часть его присутствует при этом, пытаясь

справиться с ними. Благодаря терапии он должен научиться полнее жить в настоящем, и его терапевтические сессии должны стать его первой практикой в этой еще неосвоенной им задаче. Поэтому гештальт-терапия разворачивается здесь и теперь, и мы просим пациента во время сеанса обращать все свое внимание на то, что он делает в настоящем, прямо здесь и сейчас, в течение самого сеанса.

Гештальт-терапия основана на опыте (experiential), а не на словах или интерпретациях. Мы просим пациентов не говорить о своих травмах и проблемах в отдаленной области прошлых напряжений и воспоминаний, но пережить (re-experience) свои проблемы и травмы, - которые для настоящего являются незаконченными ситуациями, - здесь и теперь. Если пациент собирается в конце концов закрыть книгу своих прошлых проблем, он должен сделать это в настоящем. Он должен понять, что если бы его прошлые проблемы действительно были прошлыми, они уже не были бы проблемами, и их, разумеется, не было бы в настоящем.

Гештальт-терапия требует от пациента, чтобы он в каждый данный момент переживал опыт самого себя настолько полно, насколько он может. Мы просим пациента сознавать свои жесты, свое дыхание, свои эмоции, свой голос, выражение лица, так же как и давление своих мыслей. Чем больше он сознает себя, тем в большей степени он узнает, чем же он является. Если он переживет в собственном опыте то, как он препятствует собственному "бытию", прерывая себя, он также начнет переживать то "я", которое он прерывает.

В этом процессе терапевт руководствуется собственными наблюдениями за пациентом. Роль терапевта мы более подробно обсудим в следующей главе. Здесь достаточно сказать, что терапевт должен быть чувствительным к поверхности, которую представляет ему пациент, так что его более широкое Сознавание может стать средством расширения сознавания пациента.

Основная фраза, с которой мы просим наших пациентов начинать терапию, и к которой мы обращаемся постоянно, -причем не только к словам, но и к ее духу, - это простая фраза: "Сейчас я сознаю..." ("Now I am aware...").

"Сейчас" поддерживает нас в настоящем времени и напоминает о том факте, что только в настоящем возможно какое-либо переживание. А настоящее само по себе - это, разумеется, постоянно меняющееся переживание. Используя слово "сейчас", пациент легко будет говорить в настоящем времени, работать на феноменологической основе и, как я покажу далее, сделает доступным тот материал прошлого опыта, который необходим для завершения гештальта, для ассимиляции воспоминаний, для удовлетворительного органического равновесия.

Слово "я" используется как противоядие против "оно" и создает у пациента переживание ответственности за свои чувства, мысли и симптомы.

Глагол-связка ("am") - экзистенциальный символ. Он обращает внимание пациента на то, что его переживания -часть его бытия и, вместе с его настоящим, - его становления. Он быстро обнаруживает, что каждое новое "сейчас" отличается от предыдущего.

Слово "сознаю" (aware) обеспечивает пациенту ощущение собственных возможностей, поворачивает его к собственным чувственным, двигательным и интеллектуальным способностям. Оно обращено не только к сознанию (consciousness), которое представляется чисто умственным и просеивает опыт сквозь, так сказать, сито ума и слов. "Сознавание" обеспечивает нечто большее, чем сознание. Будучи обращенным к тому, чем пациент располагает, к его наличным средствам манипулирования, а не к тому, что он не сумел развить или утерял, "Сознавание" предоставляет как терапевту, так и пациенту наилучшую картину имеющихся в его распоряжении ресурсов.

Сознавание всегда имеет место в настоящем. Оно открывает возможность действия. Рутина и привычки - это установившиеся функции, и любая необходимость изменить их требует того, чтобы они заново стали предметом сознавания. Сама мысль об их изменении предполагает возможность альтернативных способов мышления и действия. Без сознавания не может быть представления о выборе.

Сознавание, контакт и присутствие - это лишь различные аспекты одного и того же процесса - процесса самореализации. Только здесь и теперь можем мы сознавать имеющиеся у нас возможности выбора, от мелких патологических решений (лежит ли этот карандаш достаточно прямо?) до экзистенциальных решений посвятить себя какому-то делу или профессии.

Как же работает эта терапия, основанная на "здесь и теперь", пользующаяся фразой "сейчас я сознаю..."?

Возьмем пример невротика, незавершенное дело которого состоит в том, что не проделана "работа печали" по поводу смерти одного из родителей. Сознавая или не сознавая это, такой пациент фантазирует, что руководящий им отец или направляющая его мать все еще где-то поблизости. Он действует так, будто они все еще живы и определяют его жизнь своими устаревшими указаниями. Чтобы обрести способность опираться на себя и полно участвовать в настоящем, каково оно на самом деле, ему следует совершенно отказаться от этого руководства, расстаться со своим наставником, окончательно проститься с ним.

Чтобы действительно сделать это, пациенту нужно отправиться к гробу и прочувствовать расставание. Он должен трансформировать свои мысли о прошлом в действия в настоящем, которые он пережил бы таким образом, как будто "сейчас" - это "тогда". Он не может сделать этого, просто пересказывая сцену, он должен заново ее пережить. Он Должен пережить свои прерванные чувства, - это может быть сильное горе, но не без элементов триумфа, вины и многого другого, - и ассимилировать их.

Недостаточно просто рассказать о прошлой ситуации, нужно вернуться к ней психодраматически. Говорение может быть сопротивлением против переживания; рассказ о воспоминании оставляет само воспоминание изолированным, лишенным жизни, как развалины Помпеи. Вы получаете возможность интеллектуальных реконструкций, но не можете оживить их. Воспоминания невротика - это нечто большее, чем охотничья территория для археолога человеческого поведения, именуемого психоаналитиком. Это незавершенное событие, которое прервано, но все еще живо, которое ждет ассимиляции и интеграции. И эта ассимиляция должна произойти здесь и теперь, в настоящем.

Психоаналитик, исходя из большого объема своих теоретических знаний, может объяснить пациенту: "Вы все еще привязаны к своей матери, потому что вы чувствуете себя виноватым в ее смерти. Вы хотели этого в детстве, и это желание подверглось вытеснению, а когда оно исполнилось, вы чувстуете себя как бы убийцей." - И в том, что он говорит, могут быть элементы правды. Но такого рода символическое или интеллектуальное объяснение не задевает чувств пациента, поскольку они возникают не из-за переживания вины при смерти матери, а из-за его прерывания. Если бы пациент разрешил себе тогда полностью пережить свою вину, он бы не испытывал болезненных переживаний сейчас. Поэтому в гештальт-терапии мы предлагаем ему психодраматически поговорить со своей умершей матерью.

Поскольку невротик не умеет жить и переживать себя в настоящем, ему будет нелегко придерживаться требований техники "здесь и теперь". Он будет прерывать свое участие в настоящем воспоминаниями прошлого, будет настаивать на том, чтобы говорить о них так, как

будто они действительно находятся в прошлом. Ему легче предаваться ассоциациям, нежели концентрироваться на переживании себя.

Поначалу невротик может счесть задачу концентрироваться на теле, ощущениях или фантазиях пустяком, но его незаконченные дела будут очень мешать ему в этом. У него пока нет ясного чувства упорядоченности своих потребностей, он как бы придает им всем одинаковую значимость. Он похож на того молодого человека из рассказа Стивена Ликока, который вскочил на своего коня и с сумасшедшей скоростью помчался сразу во всех направлениях.

За нашим требованием концентрации стоит вовсе не мелочная придирчивость. Чтобы пациент мог приближаться к полному участию в настоящем, предпринять первый шаг к продуктивной жизни, он должен научиться направлять свою энергию, а это и есть концентрация. Он сможет переходить от того, что считает необходимым в один момент, к тому, что сочтет необходимым в следующий, только если он действительно способен пережить каждое "теперь" и каждую потребность.

Кроме того, техника концентрации (фокусированное Сознавание) дает нам возможность терапевтического движения вглубь, а не вширь. Концентрируясь на каждом симптоме, на каждой области сознавания, пациент многое узнает о себе и о своем неврозе. Он сталкивается с действительным содержанием своих переживаний, и с тем, как именно он его переживает. Он обнаруживает, как его чувства и поведение в одной области связаны с его чувствами и поведением в другой области.

Вернемся еще раз к классическому психосоматическому проявлению - головной боли. Пациенты часто жалуются на нее, как на один из наиболее беспокоящих симптомов. Говоря на терапевтической сессии, что головная боль лишает их покоя, они хотят своим симптомом лишить покоя нас. Разумеется, мы предоставляем им такую возможность. Однако мы возвращаем им это беспокойство, предлагая принимать больше ответственности и меньше аспирина: мы предлагаем им попробовать пережить то, как они сами создают себе головную боль. "Ага-переживание", открытие - один из мощнейших инструментов исцеления.

Мы просим пациента прежде всего локализовать боль, и затем оставаться, сидя или лежа, со своим напряжением. Потом мы просим его сконцентрироваться на боли, а не избавляться от нее. Поначалу лишь немногие оказываются способными выдерживать напряжение. Большинство пациентов стремятся немедленно прервать то, что мы им предлагаем, - объяснениями, ассоциациями или оханьями. Терапевту приходится прорабатывать один за другим эти способы прерывания, переводя их в "я-функции". Это означает, что прежде, чем мы сможем работать над самой головной болью, мы уже осуществили значительную работу по интеграции.

Предположим, например, что терапевт предлагает пациенту поддерживать ощущение своей боли, а пациент, как это часто бывает, говорит: "Это все чепуха." - Если пациент научится вместо этого говорить: "То, что вы пытаетесь делать, - чепуха," - он делает небольшой шаг вперед. Маленькое местоимение "это" мы трансформировали в функцию контакта, в самовыражение.

Мы можем даже последовать за этим утверждением и предложить пациенту поработать над ним. Это даст ему возможность выразить значительную долю невысказанного скептицизма, недоверия и тому подобного, а все это - части незаконченных дел, которые мешают его полному участию в настоящем.

Но наконец пациент оказывается способным оставаться со своей головной болью, и теперь он может ее локализовать. Это создает новую возможность контакта с собой. Чувствуя свою боль, он

может обнаружить, что сжимает определенные мышцы, или заметить свою нечувствительность в определенном месте.

Предположим, пациент обнаружил, что боль связана с напряжением мышц. Тогда мы предложим ему усилить это напряжение. При этом он убедится, что сам может произвольно создавать и усиливать свою боль. В результате этого открытия он может сказать: "Похоже, будто у меня лицо кривится от плача." - Тогда терапевт может спросить: "Вам хочется плакать?" - И затем, когда мы просим пациента обратить свое высказывание прямо к нам, сказать это нам в лицо, он может разразиться криком и слезами: "Я не буду плакать, черт вас возьми! Оставьте меня, оставьте меня в покое!" - Становится очевидным, что головная боль пациента - это прерывание делания заплакать, и что устраивая себе головную боль, он избавляется от необходимости прерывать плач.

Если терапия в достаточной мере сосредоточится на потребности в плаче, пациент сможет проработать и те прерывания в своем прошлом, которые ведут к сохраняющейся потребности плакать в настоящем. Но прогресс уже достигнут и до этой стадии. Пациент трансформировал частичную вовлеченность (головную боль) в полную вовлеченность (плач), психосоматический симптом - в целостное выражение себя, потому что он был полностью и целостно вовлечен в свой короткий взрыв отчаяния. Таким образом, посредством техники концентрации пациент научился полностью участвовать по крайней мере в одном переживании в настоящем. Он также узнал что-то о прерывании себя и о том, как оно связано с целостностью его переживаний. Он обнаружил одно из своих средств манипуляции.

Как уже было сказано, невротик - это человек, который сам себя прерывает. Все школы психотерапии принимают этот факт во внимание. Фрейд фактически также основывал свою терапию на признании этого феномена. Из всех возможных форм прерывания себя он выбрал одну, которую называл "цензурой". Он предлагал пациенту не прерывать свободное течение своих ассоциаций. Но он также предполагал, что цензура находится на службе смущения (embarrassment), поэтому он предлагал пациенту "не смущаться". И как раз посредством этих двух табу он прерывал переживание пациентом своего смущения и своей разобщенности с самим собой. Результатом оказывалось лишение чувствительности, неспособность пережить собственное смущение, или даже (это в еще большей степени относится к пациентам райхианской терапии) попытка сверхкомпенсировать это наглостью.

В терапии следует заниматься не материалом, подвергшимся цензуре, а самой цензурой, той формой, которую принимает прерывание себя. Опять же, мы не можем работать изнутри наружу, мы можем двигаться только от поверхности внутрь.

Терапевтическая процедура (которая является восстановлением себя посредством интеграции отторгнутых, диссоциированных частей личности) должна привести пациента к такому положению, когда он уже не прерывает себя, то есть когда он перестает быть невротиком. Как мы можем сделать это, не впадая в ошибку прерывания самого прерывания?

Как мы отметили, фрейдовское предложение "не осуществлять цензуры" само по себе является цензурой над цензурой, прерыванием процесса осуществления цензуры. Нам же следует заметить, как осуществляется каждое прерывание, и иметь дело с этим "как", а не с тем цензором, который постулируется фрейдовским "почему".

Если мы имеем дело с прерыванием как таковым, мы обращаемся к непосредственной клинической картине, к реальным переживаниям пациента. Мы имеем дело с поверхностью, которая нам предъявляется. Нам нет необходимости догадываться и интерпретировать. Мы слышим прерывание предложения или замечаем, как пациент сдерживает дыхание, или мы видим, что он

сжимает кулаки, или дергает ногой, как бы собираясь ударить кого-то, или мы видим, как он прерывает контакт с терапевтом, глядя в сторону.

Сознает ли пациент эти прерывания себя? Это должно быть нашим первым вопросом к нему в такой ситуации. Знает ли он, что он делает? По мере того, как он в большей степени сознает, каким образом он прерывает себя, он неизбежно будет в большей степени сознавать, что именно он прерывает.

Как показывает наш пример, когда пациент смог сосредоточиться на своем прерывании - головной боли, он обнаружил, что использовал этот механизм для того, чтобы прервать собственный плач. Этот пример показывает, что посредством концентрации на самом прерывании, - на его "как", а не "почему", - пациент приходит как к сознаванию того факта, что он прерывает себя, так и к сознаванию того, что именно он прерывает. Он также оказывается способным растворить свои прерывания, прожить и завершить незавершенные переживания.

Невротические механизмы Интроекции, проекции и ретрофлексии сами либо являются механизмами прерывания, либо - как часто бывает - развиваются как реакция на прерывания, осуществляемые извне. В нормальном процессе роста мы учимся посредством проб и ошибок, проверяя свою жизнь и свой мир настолько свободно и без прерывания себя, насколько возможно.

Представьте себе котенка, влезающего на дерево. Он занят экспериментированием. Он добивается равновесия, проверяет свою силу и ловкость. Но что было бы, если бы кошка-мать не оставила его в его экспериментировании, настаивая, чтобы он немедленно спустился, и шипя, например:

"Ты можешь сломать себе шею, противный котенок!"? Это настолько же отравило бы котенку удовольствие, насколько и затруднило бы его развитие. Но кошки, разумеется, не ведут себя столь глупо; заботу о безопасности они предоставляют людям.

Напротив того, кошка, как любое другое животное и любой чувствительный человек, полагает сущность воспитания в том, чтобы способствовать переходу от стремления опираться на окружающих к способности опираться на себя. Новорожденный котенок не может ни накормить себя, ни защитить, ни передвигаться. Для всего этого ему нужна мать. Но он создаст себе средства для всего этого, частично посредством развития врожденных инстинктов, частично благодаря внешнему обучению. Для человека переход от опоры на окружающих к опоре на себя, разумеется, сложнее. Необходимо принять во внимание потребность менять пеленки, одеваться, готовить пищу, выбирать профессию или приобретать знания.

Поскольку мы вынуждены учиться столь многому посредством образования, а не используя врожденные инстинкты, нам во многом не хватает интуиции животных относительно того, как действовать в том или ином случае. Вместо этого "правильный" способ действия устанавливается благодаря сложным фантазиям, которые передаются и модифицируются от поколения к поколению. Это преимущественно функции поддержания социального контакта, такие, как хорошие манеры и кодексы поведения (этика), средства ориентации (грамота и мировоззрение), стандарты красоты (эстетика) и социального положения (социальные установки). Часто, однако, эти способы действования биологически нецелесообразны, и из-за этого подрывают самые корни нашего существования и ведут к вырождению.

Психиатрические истории болезни вновь и вновь показывают, например, как принятое уничижительнее отношение к сексу порождает неврозы. Но если эти установленные способы действия анти-биологичны, анти-личностны или анти-социальны, они являются прерываниями текущего процесса, который своим естественным развертыванием формирует опору на себя.

Такие прерывания являются кошмаром воспитания детей. Это прерывания контакта, - "не трогай того", "не делай этого", - которые отравляют ему жизнь день за днем. Или:

"Отстань от меня! Могу я отдохнуть неможко?!" - прерывание его желания прервать маму. Уход ребенка тоже прерывается:

"Сиди здесь, занимайся своими уроками и не мечтай!" - или:

"Ты не пойдешь гулять пока не доешь обед!"

Следует ли нам в таком случае придерживаться политики полного не-прерывания? Как любому другому животному, ребенку нужно исследовать свой мир, осваивать спектр своих возможностей, стараться расширить свои границы, выяснять, насколько далеко он может зайти. Но в то же время его нужно удерживать от того, что может серьезно повредить ему самому или другим. Он должен научиться обращаться с Прерываниями.

Реальные трудности возникают тогда, когда родители вмешиваются в процесс взросления, либо прерывая попытки ребенка найти собственную манеру поведения, либо излишне оберегая его, либо разрушая его доверие к своей способности опираться на себя в пределах возможностей собственного развития.

Родители рассматривают ребенка как собственное владение, которое нужно либо охранять, либо выставлять напоказ. В последнем случае они торопят развитие ребенка своими амбициозными требованиями, в то время как ребенок не обладает достаточной способностью опираться на себя, чтобы их выполнить. В первом же случае они препятствуют взрослению, не давая ребенку возможности опираться на себя в том, на что он уже способен. Первый ребенок может выработать тенденцию к самодостаточности, второй вырастет зависимым, и ни тот, ни другой не будет способен опираться на себя.

Пациенты приходят к нам, вобрав в себя прерывания своих родителей - это Интроекция; они могут, например, сказать: "Взрослый мужчина не должен плакать!" Они отвергают "мешающие" им части себя, - то, что прерывалось в их детстве; это проекция: "Эти проклятые головные боли! Почему я должен от них страдать!" Они могут обратить те качества, которые родители называли дурными, и демонстрацию которых прерывали, против себя; это ретрофлексия: "Я должен владеть собой, я не должен позволять себе плакать!" Они могут настолько запутаться в прерываниях, осуществлявшихся родителями, что совершенно откажутся от себя самих, перестав замечать различие и связь между своими нуждами и внешними способами их удовлетворения; это ведет к слиянию: "У меня всегда начинается головная боль, когда люди кричат на меня!"

Помогая пациентам сознавать, - здесь и теперь, посредством концентрации, - что именно они прерывают, и как эти прерывания воздействуют на них, мы можем способствовать их реальной интеграции. Мы можем помочь им распутать тот постоянный клинч, в котором они находятся. Мы даем им шанс быть собой, потому что они обретают опыт самих себя; даем им возможность правильно оценить себя и других и вступить в контакт с миром, потому что они обнаруживают, где находится мир.

Понимание означает прежде всего видение отношения части к целому. Для наших пациентов это означает видение себя как части целостного поля, и становление отношений к себе и к миру. Это и есть хороший контакт.5. ОЧИСТКА ЛУКОВИЦЫ

Теперь мы можем более подробно поговорить о терапевтической технике и ее результатах. Прежде всего нужно отметить некоторые наблюдения, которые в значительной степени обосновывают наши методы.

В эксперименте "Сейчас я сознаю...", описанном в предыдущей главе, область сознавания пациента первоначально ограничивается внешними сенсорными впечатлениями. Позже, при продолжении эксперимента, она расширяется, включая многие другие факторы, как внешние, так и внутренние. Другими словами, просто Сознавание того, что вы сознаете, расширяет сферу возможного действования. Это дает более широкую ориентацию и большую свободу выбора и действия.

Этот факт крайне важен для невротика. Как я уже отмечал, ему не хватает не способности манипулировать; ему совершенно определенно не хватает ориентации в окружающем.

Он стиснут рамками своего несознавания себя и внешней ситуации, у него очень мало пространства для маневра. Но по мере того, как его Сознавание расширяется, расширяется также его ориентация и пространство для маневра. Его контакт, - который требует ориентации в настоящем, -совершенствуется.

Это важно для невротика. Его чувствование себя слабо; он всегда прерывает себя. Его "я" редко может пробиться к нему. Следовательно, ему нелегко выразить себя. Даже такой рудиментарный и простой способ выражения для него -большой шаг вперед.

Я убежден, что одна только техника сознавания может привести к значительным терапевтическим результатам. Если бы терапевт имел в своем распоряжении только три вопроса, для успешной работы (если не говорить о пациентах с серьезными психотическими расстройствами) они могли бы быть такими: "Что вы делаете?", "Что вы чувствуете?" и "Чего вы хотите?" - По существу они являются переформулированием утверждения "Сейчас я сознаю..." Можно увеличить число вопросов еще на два, добавив следующие: "Чего вы избегаете?" и "Чего вы ждете?" Они явно являются разворачиванием первых трех. И этих вопросов для терапевта может быть достаточно.

Все они являются здоровыми, поддерживающими вопросами. То есть пациент может отвечать на них лишь в той мере, в какой его собственное Сознавание делает это возможным. Но в то же время они помогают ему сознавать больше. Они отсылают его к собственным ресурсам, дают ему почувствовать собственную ответственность, предлагают воспользоваться собственными силами и средствами опоры на себя. Они дают ему чувствование себя, поскольку они направлены к его "я".

Словесные ответы пациента могут исходить из интеллекта, но его целостный ответ, если только пациент не десенситизирован полностью, исходит из его целостной личности и указывает на нее. Кроме заранее обеспеченных, доступных ответов всегда имеют место какие-то дополнительные реакции - смущение, колебание, движение бровями, пожимание плечами, подавленное "что за глупый вопрос!", момент замешательства, желание, чтобы не беспокоили, или "о, Боже, он опять за свое", легкий наклон вперед, и т.п. Каждая из этих реакций во много раз важнее, чем словесный ответ. Каждая - указание на стиль пациента и его самость.

Поначалу поведение пациента может быть более значимым для терапевта, чем для него самого. Терапевт, обладая более широким спектром сознавания, может видеть в поведении проявление всей личности. Пациент, Сознавание которого еще ограничено, может совершенно не замечать ничего, кроме словесного ответа. Или если он не столь невнимателен, он может не понимать значения своего стиля ответа. Но в сознавании пациента также может произойти прорыв. Это будет его первым значительным шагом в терапии.

Терапевт может помочь пациенту в открытии себя, служа для него, так сказать, увеличительным зеркалом. Терапевт не может делать открытий за пациента, он может только способствовать его собственному процессу. Своими вопросами он может помочь пациенту яснее увидеть собственное поведение и понять, что это поведение выражает.

Проницательный терапевт может найти уйму материала прямо у себя перед носом; нужно только смотреть. К сожалению, это не легко; чтобы смотреть и видеть, терапевт должен быть совершенно "пустым" и непредвзятым. Поскольку контакт всегда происходит на поверхности, именно поверхность терапевту следует видеть. Но пусть это не вводит вас в заблуждение; поверхность более обширна и более значима, чем полагает ортодоксальный терапевт. Во-первых, большую ее часть мешают видеть предубеждения и предвзятость. Во-вторых, ортодоксальный терапевт многое принимает за само собой разумеющееся и презрительно называет "очевидным". Именно в этом состоит самая большая ошибка. Пока мы принимаем что-то за само собой разумеющееся и пропускаем как очевидное, у нас нет ни малейшего намерения менять что-то, и мы не имеем средств для этого.

Но обратите внимание на следующий факт. Все, что пациент делает, явно или скрыто, выражает его "я". Его наклон вперед или назад, прерванный резкий поворот, его беспокойные движения, детали его дикции, секундные колебания между словами, его почерк, использование метафор, лексика, использование словечка "это" вместо "вы" и "я", - все это на поверхности, все это очевидно. И все это значимо. Это единственно реальный материал, на который следует смотреть терапевту. Предрасположения и предрассудки терапевта пациенту не помогут.

Таким образом, вопросы терапевта основываются на его наблюдениях и направлены на то, чтобы ввести определенные факторы в область сознавания пациента. Он задает вопросы, а не делает утверждения, так что труд распознавания и действия отводится тому, кому он и должен принадлежать - пациенту. Но вопросы терапевта в действительности являются переводом его наблюдений.

Вопрос: "Сознаете ли вы, как вы говорите?" - может исходить из наблюдения, которое можно было бы перевести в следующие утверждения: "Я сознаю, что вы говорите очень быстро. Я также замечаю, что вам все время не хватает дыхания. Вам будет полезно заметить, что вы делаете, чтобы вы могли справиться с возбуждением, которое вы расходуете таким образом."

Есть, однако, способ задавать вопросы, - используемый более ортодоксальными терапевтами, - который кажется мне мало полезным для терапии. Это вопросы, которые начинаются с "почему". Я уже говорил об этом раньше, но тема кажется мне настолько важной, что стоит вернуться к ней снова.

Вопросы "почему" рождают только заранее готовые ответы, стремление защищаться, рационализации, оправдания и иллюзию, что событие может быть объяснено единственной причиной. В словечке "почему" не различаются цель, происхождение и фон. Под видом исследования этот вопрос увеличивает замешательство человека больше, чем любое другое слово.

Иначе обстоит дело с "как". Вопрос "как" направлен на структуру события, а когда структура прояснена, все "почему" автоматически получают ответ. Прояснив структуру головной боли, мы теперь можем как угодно ответить на все вопросы "почемучек". У нашего пациента головные боли, "потому что" он подавляет плач, "потому что" он не выражает себя, "потому что" он сжимает мышцы, "потому что" он прерывает себя, "потому что" он интроецировал указание не плакать, и так далее. Если мы будем проводить время в поисках причин, вместо того, чтобы искать структуру, мы можем отказаться от терапии и присоединиться к беспокойным бабушкам, которые атакуют своих

внучат бессмысленными вопросами вроде "Почему же ты простудился?" или "Почему ты так безобразно себя ведешь?"

Разумеется, все вопросы терапевта являются прерываниями каких-то процессов, происходящих в пациенте. Это внедрение, которое часто оказывается миниатюрным шоком. Это может показаться несправедливым: терапевт должен фрустрировать требования пациента, но сам при этом чувствует себя вправе забрасывать его вопросами. Разве это не авторитарное отношение, совершенно противоположное нашей попытке превратить терапевта из фигуры, облеченной властью, в человеческое существо?

Не легко разобраться в этой неувязке, но если терапевт разрешил парадокс работы одновременно с поддержкой и фрустрацией, методы его работы найдут уместное воплощение.

Конечно, не только терапевт может задавать вопросы. И невозможно даже перечислить всего, что пациент осуществляет с их помощью. Его вопросы могут быть умными и способствующими терапии. Они могут быть докучливыми и повторяющимися. Это могут быть бесконечные "что вы сказали" и "что вы имеете в виду", если пациент не хочет понимать.

Не всегда понятно, из какой области замешательства возникают вопросы пациента. Иногда он не знает, можно ли доверять терапевту, так что использует свои вопросы, чтобы проверить его. Если его сомнения имеют навязчивую природу, он будет задавать свои вопросы снова и снова.

Большая часть вопросов, которые задает пациент, - это соблазны интеллекта, связанные с попыткой заменить понимание словесными объяснениями. Если кормить пациентов (особенно эмоционально заторможенных) интерпретациями, они с удовольствием возвращаются в кокон своего невроза и остаются там, мирно мурлыкая.

Идея фрустрации вопросов пациента стара, как сама психотерапия. Даже такой простой ответ, как "почему вы об этом спрашиваете?", предназначен для того, чтобы отослать пациента к собственным ресурсам. Но как мы раньше указывали, вопросы типа "почему" - ненадежное орудие. Мы хотим прояснить структуру вопроса пациента, его основания. В этом процессе мы хотим по возможности добраться до его самости. Так что наша техника состоит в том, чтобы предложить пациентам превращать вопросы в предположения или утверждения.

Поначалу они лишь перескажут вопрос другими словами, но останутся привязанными к спрашиванию: "Мне хочется узнать," - а затем повторяется вопрос. Однако пациент может сказать и так: "Я думаю то-то и то-то, а вы как думаете?" -Это по крайней мере один шаг вперед: пациент обнаруживает для себя свою неуверенность и потребность в интеллектуальной поддержке. Мы можем пойти дальше и предложить еще одно переформулирование, и, возможно, тогда пациент даст нам много материала, который до этого не выходил на поверхность. Вот пример.

Пациент: Что вы понимаете под опорой или поддержкой? Терапевт: Не могли бы вы превратить это в утверждение? Пациент: Я бы хотел узнать, что вы понимаете под опорой.

Терапевт: Это все еще вопрос. Не могли бы ли вы превратить его в утверждение?

Пациент: Я хотел бы разорвать вас этим вопросом в клочья, если бы у меня была такая возможность!

Теперь мы имеем фрагмент непосредственного самовыражения. Правда, оно враждебно, но сколь бы оно ни было социально неприемлемым, оно дает пациенту хоть небольшой прирост способности опираться на себя, увеличивая его Сознавание себя.

Хотя терапевт может обойтись пятью вопросами, названными в начале этой главы, все же он так не поступает. Если начальные вопросы терапевта, призванные увеличить Сознавание пациента, - это способ добраться до его самости, то утверждения пациента и способы его манипулирования терапевтом дают нам ключи к невротическим механизмам, посредством которых он укрепляет себя против того, что кажется ему коллапсом его существования. Утверждения пациента всегда дают ключ к дальнейшим - возможно более специфическим - вопросам.

Посредством этих механизмов пациент, по существу, уклоняется от ответственности за свое поведение. Ответственность (responsibility) для него - это вина (blame), и, боясь обвинения, он к нему готов. Он как бы говорит: "Я не отвечаю за свои установки, виноват мой невроз." - Но на самом деле ответственность - это "способность отвечать" (response-ability), способность выбирать собственные реакции. Невротик - отделяет ли он себя от себя самого посредством проекции, Интроекции, слияния или ретрофлексии, -находится в положении, когда, отказавшись от ответственности, он одновременно отказывается от своей способности отвечать и от свободы выбора.

Чтобы помочь невротику восстановить свою целостность, мы должны использовать любую меру ответственности, которую он готов взять на себя. То же относится и к терапевту. Он должен взять на себя полную ответственность за свои реакции на пациента. Он не ответствен ни за невроз пациента, ни за его трудности в понимании, но он отвечает за собственные мотивы, за свое обращение с пациентом и за терапевтическую ситуацию.

Прежде всего, ответственность терапевта состоит в том, чтобы не оставить без вызова любое утверждение или поведение пациента, которое не представляет его самости, которое свидетельствует об отсутствии у него ответственности за себя. Это означает, что он должен иметь дело с каждым невротическим механизмом, как только тот проявляется. Каждый из этих невротических механизмов должен быть интегрирован пациентом и трансформирован в выражение самости, так чтобы пациент мог действительно ее обнаружить.

Как мы обращаемся с этими механизмами? Ранее описанные примеры плача и головной боли, а также приступ одышки/тревоги, указывают на некоторые способы работы со слиянием. Эти психосоматические симптомы являются по существу признаками слияния. В первом случае контроль над мышцами вокруг глаз оказывается связанным с контролем над потребностью в плаче, во втором связаны контроль над дыханием и управление эмоциональными реакциями. Установив тождество между различными средствами двух различных отношений, пациент прерывает второе, прерывая первое. Мы помогаем пациентам разорвать этот клинч, давая им обнаружить при переживании симптома, что эти две вещи связаны искусственно, что симптом подменяет самовыражение и переживание себя.

Что является свидетельством ретрофлексии? Мы часто обнаруживаем ее в физическом поведении пациента, равно как и в его использовании местоимений "сам себя". Предположим, например, что пациент сидит, разговаривая о чем-то, и при этом мы замечаем, что он ударяет одну из своих ладоней кулаком другой руки. Совершенно очевидно, что это - ретрофлективное поведение. Если терапевт спросит его:

"Кого вы хотите ударить?" - он может поначалу оторопело посмотреть на терапевта: "О, это просто нервная привычка." - иными словами, на данный момент пациент не хочет принимать на себя ответственность за свое поведение.

Но по мере продвижения терапии и расширения области сознавания, ответственность пациента также расширяется. Если "нервная привычка" сохраняется, пациент однажды в ответ на

вопрос терапевта даст прямой ответ, исходящий от самости. Ответом может быть, что он хочет ударить свою мать, или отца, или босса, или терапевта. Как бы то ни было, пациент в этот момент сознает свое поведение, его объект, и сознает себя самого. Мы, разумеется, не оставляем ситуацию на этом, но здесь я не буду описывать, как мы с ней дальше обходимся. В целом эти способы будут описаны в следующей главе.

Люди, незнакомые с гештальт-терапией, часто поражаются, насколько быстро, ясно и как бы сама собой возникает реакция. Как будто пациент просто-таки отчаянно ждал возможности выразить себя. Это нередко оказывается поразительным не только для наблюдателя, но и для самого пациента.

Когда утверждение пациента кажется терапевту проекцией, он может обойтись с этим несколькими путями. Если пациент говорит об "этом": "Это беспокоит меня", - как в случае головной боли, - мы должны прежде всего добиться, чтобы он связал себя со своей головной болью. Это он может сделать, видя, как он сам порождает свою головную боль, так что она ставится не "этим", а частью его самого.

Если пациент выражает мнение о других, которое является проекцией, например, "они меня не любят", "они всегда третируют меня", - мы просим его обратить утверждение: "Я не люблю их", - или: "Я всегда третирую людей". Мы можем попросить пациента повторять это до тех пор, пока фраза не будет прочувствована как самовыражение.

С Интроекцией мы можем обходиться прямо противоположным образом, предлагая пациенту сознавать свое отношение к интроецированному материалу. Интересно видеть, как быстро эмоциональное Сознавание "проглоченного" целиком может превратиться в действительную физическую тошноту и желание выбросить нечто из себя.

Мы часто предлагаем пациентам эксперименты, материал для которых предоставляют нам наши наблюдения за тем, что они делают и чего не делают. Задача эксперимента состоит в том, чтобы помочь пациенту выяснить, как он прерывает себя. В наших терапевтических экспериментах не ставится задача добиться какой-то определенной цели. При любых манипуляциях пациента терапевт остается в сильной позиции, но пациент этим не удовлетворяется. Он продолжает свое, всегда встречая выносимую меру фрустрации, пока наконец не начинает сознавать, что он делает.

С другой стороны, если пациент действительно заблокирован, он проявит признаки этого, краснея, например, или заикаясь. В таком случае, поскольку пациент не может сразу провести эксперимент на реальном уровне или уровне разыгрывания роли, мы продолжим его в фантазии.

Терапевт: Вы можете представить себе, какой будет моя реакция, если вы это скажете?

Пациент: Да; вы подумаете: "Что за ужасное создание".

Терапевт: Вы можете представить себе ситуацию, когда вы могли бы сказать мне: "Что вы за ужасное создание"?

Пациент (оживленно): Да, я как раз это и подумал: "Что вы за ужасный человек, что ставите меня в такое затруднительное положение!"

Терапевт: Не можете ли вы рассказать мне более подробно, как мне нравится ставить людей в затруднительное положение?

Пациент теперь свободнее, чем он был раньше. И, может быть, он готов проиграть в фантазии психодраму о том, как некто ставит людей в затруднительное положение, тем самым трансформируя еще одну проекцию ("терапевт хочет поставить меня в затруднительное положение") в самовыражение. Ко времени окончания сессии пациент может понять, что он прерывает удовольствие, которое получает, ставя других в затруднительное положение, приходя в замешательство сам. Теперь мы интериоризировали проецировавшийся конфликт и можем легко интегрировать два его компонента: "прерывать" и "приводить в замешательство". Мы можем, например, обнаружить, что пациент предполагает, что если он воспрепятствует мне в моих терапевтических усилиях, он приведет меня в замешательство. Таким образом он будет меня контролировать и заставит почувствовать себя беспомощным. Очевидно, что если эту установку быстро не обнаружить, она может сделать всю терапию невозможной. Так что мы предлагаем пациенту пофантазировать о своей потребности контролировать других.

Мы можем при этом обнаружить дикие фантазии про то, как пациент будет сокрушать людей, чтобы они не могли нанести ему вред. Теперь мы можем интериоризировать проецируемое нанесение вреда и интегрировать получение и нанесение вреда, как раньше мы интегрировали прерывание и замешательство.

В этот момент терапевт, может быть, заметит, что пациент начинает приводить в движение свои мышцы. Возможно, он сжимает кулаки или делает какое-то неожиданное движение рукой или ногой. В самовыражение вовлечена уже большая часть его целостной личности. Если раньше пациент был зажат от локтей и выше, то теперь он, в первый раз, начал двигать плечами. Вместо того, чтобы чувствовать себя раздавленным, как он часто делал, он может теперь хотеть сокрушать других, что означает, что он предпринимает первый шаг к мануальной и дентальной агрессии, к разрушению и ассимиляции.

В этом упрощенном описании можно увидеть три важные вещи. Во-первых, терапевт всегда может работать с событиями, представленными физически- актуально или в фантазии. Во-вторых, он может немедленно интегрировать то, что выходит на поверхность в течение сессии, ему не нужно оставлять незаконченные ситуации неассимилированными. Наконец, терапевт может работать с переживаниями, а не только с вербализациями и воспоминаниями. Едва ли найдется пациент в гештальт-терапии, который не сказал бы, что в течение нескольких первых сессий у него было больше переживаний, чем в течение многих месяцев анализа. Даже если сделать скидку на то, что пациенты стремятся манипулировать терапевтом посредством лести, эти замечания делаются слишком регулярно, чтобы их можно было не учитывать.

В гештальт-терапии, - как, впрочем, и в других школах, - существует проблема, состоящая в том, что пациенты приспосабляются к нашей технике. Пациент может начать манипулировать терапевтом посредством выдуманных, не имеющих отношения к делу переживаний, только чтобы доставить ему удовольствие и в то же время избежать столкновения с собственными трудностями. Тогда акцент в терапии должен переместиться от вызывания переживаний к разоблачению их подделки, терапевт должен справиться со стремлением пациента притворяться.

Мы просим пациентов выполнять домашние задания, и многие способны таким образом значительно ускорить свою терапию. Все пациенты, разумеется, полны хороших намерений, когда от них что-то требуется, и все обещают старательно выполнять задания, но многим это не удается. Как только они подходят близко к опасной зоне, - а техника сознавания предназначена как раз для этого, - они отклоняются от своей задачи тем или иным образом.

Теоретически домашнее задание так просто, что кажется невероятным, что пациент столь окольными путями избегает его. В конце концов, это может значительно сэкономить время и деньги. Но хотя невротик хочет "вылечиться", он также чувствует себя в большей безопасности и

более " одетым" при сохранении своего невроза, чем без него, и он боится, что успешная терапия сбросит его в бездонную пропасть. Он готов скорее выносить те проявления, - пусть даже болезненные, ~ которые у него есть, чем перейти к другим, которых он не знает. Но по мере того, как терапия продвигается, и пациент становится способным опираться на себя во все большем количестве областей своей жизни, ему становится все легче справляться с домашними заданиями.

Домашнее задание состоит в повторном рассмотрении сессии с точки зрения систематического применения техника сознавания. Обзор того или иного рода существует в любой терапии. Некоторые пациенты помнят несколько интересных моментов сессии, некоторые реагируют на сессию - они довольны, обижены, возмущены, озадачены, подавлены. Другие забывают то, что происходило, как только выходят из консультационного кабинета.

Мы предлагаем пациентам, в соответствии с нашим общим подходом, представить себя снова в консультационном кабинете. Что он переживает? Может ли он без труда пройти всю сессию? Или обнаруживаются слепые пятна? Если так, сознает ли он эти слепые пятна, то есть чувствует ли он, что имело место нечто, смутно его беспокоящее, на что он не может ясно посмотреть? Сказал ли он терапевту все, что следовало? Может ли он сделать это сейчас, причем будучи полностью, целиком собой? Может ли он сознавать избегание и прерывание каких-либо аспектов целостного выражения -иными словами, занят ли он преимущественно своими эмоциями, или движениями, или ощущениями, или визуализациями, или словами? Говорит ли он то, что чувствует, и чувствует ли то, что говорит?

Примеры, которые я приводил, и описанные методы могут показаться очень приземленными и лишенными драматизма в сравнении с археологическими экспедициями ортодоксального анализа, который может сегодня обнаружить комплекс кастрации, завтра - остатки эдиповской ситуации, послезавтра перечислить все травматические события "первичной сцены". Но в действительности эмоциональный заряд каждой гештальт-терапевтической сессии, сколь бы ни было приземленным его содержание, очень велик.

Если эмоции, как я предполагаю, являются основной силой, энергизирующей все действия, они существуют только в жизненных ситуациях. Одна из наиболее серьезных проблем современного человека состоит в том, что он становится нечувствительным ко всему кроме из ряда вон выходящих эмоциональных реакций. В той мере, в какой он теряет чувствительность, он теряет и свободу выбора, ведущую к соответствующим действиям.

В нашем подходе к проблемам нет ничего глупого или пустого. Поскольку цель терапии состоит в том, чтобы пациент обрел способность опираться на себя, -тем средством, с помощью которого он может разрешить собственные трудности, - мы можем эффективно работать с каждой ситуацией по мере ее возникновения. В каждый момент мы можем открывать одну дверь, обдирать одну кожицу луковицы.

Каждый уровень является частью невроза; по мере правильного обхождения с ним проблема меняется, а по мере изменения проблемы изменяется и специфика работы. Поскольку на каждом шаге работы способность пациента опираться на себя немного возрастает, каждый следующий шаг становится легче.

6. ЧЕЛНОЧНОЕ ДВИЖЕНИЕ, ПСИХОДРАМА И ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО

Использование одной только техники сознавания связано с существенным ограничением. Достижение результатов, - как и в большинстве ортодоксальных форм терапии, - может занять годы, и при такой скорости терапия никогда не будет поспевать за постоянно возрастающим числом психически больных людей и еще большим числом людей, живущих значительно ниже

своих возможностей. Психоаналитический подход оказался неспособным справиться с этой социальной опасностью, но техника сознавания сама по себе также ограничена. Однако, признав родственность фантазии в действительности, мы получаем возможность использовать в терапии все различные степени интенсивности действия, которые можем обнаружить между воображением в актуальностью: рассказывание фантазий, их запись, разыгрывание их в виде психодрамы, в том числе "монодрамы", когда все элементы психодрамы разыгрываются самим пациентом.

В последнем случае пациент сам разрабатывает сценарий, при необходимости создает реквизит, сам обеспечивает режиссуру и сам исполняет все роли. Это дает ему возможность понять, что все его фантазии принадлежат ему самому, и таким образом он может увидеть свои внутренние конфликты. Благодаря этому монотерапия избегает осложнений, связанных с личными качествами других людей, участвующих в обычной психодраме.

Мы также используем ряд других методов и приемов. Прежде всего я хочу рассказать о челночном движении (shuttle). Идея этого метода не нова. Именно таким образом фрейдисты обходятся со снами, предлагая пациентам осуществлять челночное движение между проявленным содержанием сна и своими ассоциациями. Но в гештальт-терапии этот метод используется иным образом и более систематически. Я уже показывал его применение в эксперименте с приступом тревоги, когда пациенту предлагалось перемещать внимание от дыхания к мышцам и от мышц к дыханию, пока связь между ними не стала явной и пациент не начал дышать свободно. Челночное движение помогает разрушить паттерны слияния, которые мы видим, например, в головной боли, скрывающей за собой плач.

Одно из моих первых "чудесных исцелений" произошло благодаря интуитивному применению этой техники. Ко мне обратился молодой человек с жалобой на сексуальную импотенцию. Он подробно рассказал мне о своем образовании, семейной ситуации, социальной деятельности и пр. Но более всего меня заинтересовало его замечание, что хотя в общем он был вполне здоров, он пользовался услугами специалиста по болезням уха-горла-носа из-за хронической назальной гиперемии.

Это поразило меня и показалось ключом к его проблеме, поскольку я вспомнил о наблюдении Фрейда и Флисса, что разбухание слизистой оболочки носа часто является перенесением из генитальной области. Я предложил ему временно приостановить медицинское лечение. Он согласился. Во время второй встречи я предложил ему попеременно сосредотачиваться то на ощущениях в носу, то на отсутствующих ощущениях в гениталиях. И произошло нечто неожиданное. Опухоль в носу уменьшилась, зато пенис начал набухать. Теперь он мог как свободно дышать, так и иметь половые отношения. Оказывается, он не только прерывал эрекцию пениса, перемещая в область носа как ощущения, так и набухание, но также, разделив свои симптомы, стал потворствовать этой диссоциации, обращаясь по поводу своих симптомов к разным специалистам. В то время как отоларинголог работал с диссоциированным симптомом и локальными "причинами", гештальт-подход дал мне возможность рассмотреть ситуацию в целом, увидеть целостную структуру поля и работать с проблемой в соответствующем ей контексте.

Когда мы подобным образом рассматриваем перемещение симптома, становится очевидным, что с ним невозможно работать там, где он проявляется, потому что в этом месте он не имеет функционального значения. Перемещенный симптом должен быть возвращен в то место, которому он принадлежит; он может быть разрешен только в той области, в которой он имеет свое реальное значение. Боль в глазах, возникающая из-за сдерживания слез, может быть преодолена только посредством плача. Если пациент переносит на глазные яблоки (eyeballs) боль, которая в действительности возникает в яичках (в просторечии - the balls) из-за удерживания спермы (у меня было несколько таких пациентов), то необходимо, чтобы он вернул эту боль туда, где находится ее

истинное место, прежде чем с ней можно будет работать. До этого он не сможет ни наслаждаться хорошим оргазмом, ни избавиться от своего симптома.

Следующий пример будет менее драматичным, хотя столь же значимым. Здесь мы, в отличие от ортодоксальных аналитиков, осуществляем челночное движение не между памятью и ассоциациями, а между переживанием воспоминания, с одной стороны, а с другой - восприятием реальной ситуации, в которой клиент находится в данный момент.

Как я уже упоминал, в течение всей терапевтической сессии мы предполагаем, что находимся в настоящем времени поскольку только в настоящем времени могут иметь место Сознавание и переживание. При достаточно ярко визуализации или живом переживании воспоминания знание о том, что переживается нечто из другого времени, остается фоном. Иначе обстоит дело с проприоцепцией - внутренним кинестетическими ощущениями. Проприоцепция не имеет времени, она может переживаться только здесь и теперь Таким образом, если мы осуществляем челночное движение между визуализацией и проприоцепцией, мы получаем возможность заполнить пробелы и завершить незаконченны в прошлом дела. Обученный терапевт будет также принимать во внимание непроизвольные движения пациента - пожимание плечами, дергание ноги и т.п. - и обращать на них внимание самого пациента.

Предположим, что пациент говорит, входя в кабинет, что его работа действует ему на нервы. Никто, говорит он, не относится к нему с подобающим уважением. Нет ничего особенного, на что бы он мог указать, но вся атмосфера ему неприятна. Любая мелочь приводит его в дурное настроение Нечто вроде бы неважное произошло как раз сегодня в компании в ресторане. Это беспокоит его, и он не может понять, почему это его так угнетает.

Мы просим его вернуться в фантазии к переживанию которое его беспокоит. Вот что может произойти.

Пациент: Я сижу в нашем кафе. Мой босс сидит за едой через несколько столиков от меня.

Терапевт: Что вы чувствуете?

Пациент: Ничего. Он говорит с кем-то. Сейчас он встает.

Терапевт: Что вы чувствуете теперь?

Пациент: Мое сердце бьется сильнее. Он направляется в мою сторону. Я прихожу в возбуждение. Он проходит мимо меня.

Терапевт: Что вы чувствуете теперь?

Пациент: Ничего, совершенно ничего.

Терапевт: Заметили ли вы, что сжимаете кулаки?

Пациент: Нет. Сейчас, когда вы об этом сказали, я это почувствовал. Я действительно рассердился, что босс прошел прямо рядом со мной, но разговаривал с другим человеком, которого я очень не люблю. Я был сердит на себя за такую обидчивость.

Терапевт: Не рассердились ли вы и на кого-нибудь еще?

Пациент: Конечно. Я сержусь на того парня, с которым босс разговаривал. Какое он имеет право беспокоить босса? Посмотрите, у меня даже руки трясутся. Я бы прямо сейчас ему вмазал, этому грязному подхалиму.

Теперь мы можем предпринять следующий шаг и осуществить челночное движение между чувствами пациента и его проекциями. Лучше всего, если мы пройдем эту сцену снова. Термин "подхалим" вызывает подозрение. Может быть пациент не был сердит на босса, когда почувствовал короткую вспышку возбуждения или тревоги в начале сцены.

Терапевт: Давайте вернемся к тому моменту, когда босс встает из-за стола. Что вы чувствуете, визуализируя это?

Пациент. Подождите минутку... Он встает. Он направляется в мою сторону. Я чувствую возбуждение; я надеюсь, что он заговорит со мной. Я чувствую, как кровь приливает к лицу. Теперь он проходит мимо меня. Я чувствую разочарование.

Такой была эта небольшая травмирующая сцена для пациента. Возбуждение, которое было мобилизовано, когда появился босс, не нашло себе подходящего выражения, и позитивный катексис по отношению к боссу ("я надеюсь, что он поговорит со мной") превращается в негативный - по отношению к сопернику пациента. Этот негативный катексис, как позже выясняется, в действительности направлен против проекций пациента, будучи связан с переживанием и удовлетворением его собственных нужд.

Поначалу пациенту может быть довольно трудно работать с техникой челночного движения, обнаруживая недостающие абстракции. Но со временем это становится все легче и приносит значительные результаты. Некоторые пациенты, например, никогда не слушают; другим нечего сказать о своих эмоциях; третьи не умеют выражать себя в словах, а четвертые вообще не располагают какими бы то ни было средствами самовыражения. Рассмотрим несколько более подробно теоретически простейшую проблему - неспособность к самовыражению.

Возьмем, например, относительно преуспевающего мужчину среднего возраста, который, по-видимому, нуждается в возможности пожаловаться на свою жизнь. Он начинает с того, что бесконечно жалуется терапевту на свою жену, своих детей, подчиненных, соперников и пр. Но мы не даем ему продолжать это косвенное выражение. Мы просим его либо визуализировать себя в разговоре с ними, либо психодраматически говорить с терапевтом, как будто он -обижающая его жена, дети или кто-то еще.

При этом мы объясняемому, что у него нет необходимости любой ценой добиться успеха; он не должен прерывать себя. Мы объясняем, что подобные эксперименты выполняются для того, чтобы он в большей степени сознавал, каким образом он сам себе препятствует. Мы предлагаем ему сделать явными заблокированные области, перевести запрещение (repressions) в выражение (expressions).

В таком случае у нас складываются три позиции, между которыми нужно осуществлять челночное движение: жалобы пациента (манипулирование терапевтом в поисках опоры), его неадекватное самовыражение (что свидетельствует о недостатке контакта и неумении опираться на себя) и его запреты (которые являются самопрерываниями). Вот что может при этом происходить.

Пациент. Моя жена совершенно меня не уважает (это жалоба, один из способов манипулировать внешним миром, чтобы получить от него поддержку, которой пациент не может предоставить себе сам).

Терапевт: Можете ли вы представить себе, что говорите это ей в лицо? (Мы предлагаем ему не обращаться к нам за поддержкой, а выразить себя непосредственно.)

Пациент: Нет, не могу. Она прерывает меня, как только я открываю рот. (Снова жалоба.)

Терапевт: Можете вы сказать ей это? (Снова предложение высказаться непосредственно.)

Пациент: Да. "Ты никогда не даешь мне ничего сказать". (Это все еще жалоба, но по крайней мере она направлена непосредственно по адресу. Терапевт замечает, что мягкий голос, которым это произносится, противоречит смыслу слов.)

Терапевт: Слышите ли вы свой голос? (Здесь мы переходим от жалобы к указанию на неадекватные средства самовыражения.)

Пациент: Да; похоже, что этот звучит довольно слабо. (Прерывание себя)

Терапевт: Можете ли вы приказать что-нибудь, чтобы фраза начиналась словами "ты должна"? (Иными словами, терапевт предлагает пациенту выразить себя просто, непосредственно и адекватно.) Пациент: Нет, не могу.

Терапевт: Что вы сейчас чувствуете? (Теперь мы переходим к ощущениям, сопровождающим действия пациента.)

Пациент: У меня колотится сердце. Я испытываю тревогу.

Терапевт: Можете ли вы сказать это вашей жене?

Пациент: Нет. Но я начинаю злиться. Мне хочется сказать: "Заткнись, наконец." (Сейчас мы имеем нечто большее, чем жалоба, прерывание себя и невыразительность. Мы получили косвенное самовыражение.)

Терапевт: Скажите это ей.

Пациент (кричит): Заткнись! Заткнись! ЗАТКНИСЬ, НАКОНЕЦ! Бога ради, дай мне вставить словечко!!! (Взрыв самовыражения)

Терапевт ничего не говорит, потому что теперь пациент сам нашел путь- Скоро он скажет: "Нет, я не могу сказать ей "заткнись", но теперь я могу представить себе, что прерву ее". И он начинает разыгрывать прерывание: "Пожалуйста, дай и мне что-нибудь сказать!"

Как далеко можем мы дать зайти этому отыгрыванию? Ведь отыгрывание своих невротических тенденций часто болезненно для пациента. Фрейд предупреждал относительно опасности отыгрывания в повседневной жизни, вне терапевтического кабинета. Он стремился к тому, чтобы пациент поддерживал в себе представление о той невротической тенденции, которую стремится отыгрывать.

Наш подход несколько иной. Мы стремимся к тому, чтобы пациент в терапевтическом кабинете сознавал значение того, что он делает. И мы полагаем, что он может достичь этого сознавания посредством отыгрывания, - в терапии, на уровне фантазии, - того, что требует завершения. Это, фактически, фундаментальное представление гештальт-терапии.

Пациент чувствует себя вынужденным повторять все, что он не может привести к удовлетворительному завершению. Эти повторения - его незавершенные дела. Но таким образом он не может прийти к творческому завершению, поскольку привносит в свои отыгрывания вместе с повторениями и свои прерывания. Таким образом, если он отыгрывает свои невротические тенденции во вне-терапевтической жизни, мы просим его, во время сессии, намеренно повторить в фантазии то, что он делал в действительности. Так мы можем обнаружить момент, когда он прерывает поток переживания и тем самым не дает себе прийти к творческому разрешению.

Давайте возьмем пример, почти прямо противоположный предыдущему. Пациент испытывает трудности в отношениях с женой, очевидно связанные с тем, что он в повседневной жизни отыгрывает свои невротические тенденции. По мере продвижения терапии он все больше сознает, что есть многое, что он хотел бы сказать жене, но не говорит, потому что это может ее обидеть. Прерывая непосредственное выражение, он зато ведет себя косвенно-садистическим образом: постоянно опаздывает к обеду, игнорирует ее, вообще ведет себя намеренно раздражающе.

Если мы попросим его разыграть в терапии то, чего он не может сделать в реальности, - перестать прерывать себя и попробовать выразить (в отсутствии жены) то, что он сказал бы ей, если бы не боялся, - мы поначалу встретимся с таким же нежеланием делать это в фантазии, с каким сталкивались в реальности. Но это нежелание постепенно ослабевает, и пациент окажется способным выразить терапевту (который при этом исполняет роль жены) все больше своих жалоб. При этом пациент учится обходиться со своими жалобами, и ему больше не нужно прибегать к косвенному садизму.

Есть также пациенты, которые совершенно не умеют слушать. Они прямо-таки забрасывают терапевта словами. Они перебивают его. Или они притворяются внимательными, но при этом очевидно, что все, что терапевт говорит, входит в одно их ухо и тут же выходит через другое. Такие пациенты могут буквально не слышать терапевта. Они могут неправильно понимать его предложения и утверждения.

Мы предлагаем таким пациентам переходить от говорения к слушанию себя, и обратно. Поначалу мы спрашиваем их после каждого сказанного ими предложения: " Сознаете ли вы это предложение?" - Обычно они помнят, что сказали какие-то слова, но часто замечают, что не сознавали их, когда говорили. Часто это связано с нечувствительностью рта, так что мы просим пациентов прочувствовать в процессе говорения свои губы и язык. Если такие пациенты научатся в процессе собственной речи слушать и чувствовать, - это важный шаг. Теперь они могут слушать и других, а также обнаруживают путь к невербальному общению и невербальному существованию. Их компульсивное говорение заглушало для них как все окружающее, так и собственную жизнь. Это их способ прерывания себя.

Что они прерывают? Дальнейшие исследования и эксперименты помогают нам выяснить это. Чаще всего мы обнаруживаем, что как только мы лишаем их возможности поместить все свое возбуждение, - то есть всю свою эмоциональность, - в постоянную болтовню, они начинают испытывать сильную тревогу. Их говорение оказывается компульсивным, и прерывание его, - как прерывание всякой компульсивной деятельности, - вызывает сильный стресс.

Таким образом, челночное движение развивает Сознавание, давая пациенту более ясное ощущение взаимосвязей в его поведении.

Есть и другие методы, которые, поощряя самовыражение, также способствуют как большему сознаванию, так и возрастанию способности опираться на себя. Все они по существу являются интегративными. В качестве наиболее яркого примера я остановлюсь на психодраматическом

методе Морено, позволяющем показать дальнейшие возможности применения челночного движения.

В психодраматическом методе Морено пациенту предлагается переходить от одной роли к другой, - например, от задерганного ребенка к ругающей его матери. Таким образом пациент может понять, что ругающее его Супер-Эго, - это его воображаемая мать (его Интроекция), что в действительности он ругает себя сам: он не только жертва ворчания, он является одновременно и активной, и пассивной стороной. Терапевтическая ценность метода состоит в том, что это дает возможность разнять клинч, - постоянную схватку между собакой сверху и собакой снизу, - не посредством приспособления, а посредством интеграции.

Мы можем рассмотреть, как работает психодраматическая техника, на примере головной боли, о которой мы уже говорили в предыдущих главах. Как вы помните, мы довели работу до момента, когда пациент высказывает два противоречащих друг другу требования: "Не плачь" и "Оставь меня!". Теперь мы создаем сцену для воображаемого разыгрывания психодрамы. Пациент, понимая, что эти фразы указывают на разрыв в его личности, может разыгрывать как ту, так и другую роль.

Разыгрывая роль "Оставь меня!", он может обнаружить:

"Я плачу, когда хочу", - и: "Неважно, что я слюнтяй". Он может действительно почувствовать в этом вызов. Играя роль "Не плачь", он может почувствовать свое презрение к тем, кто ведет себя как слюнтяй. И вместе с тем, минутой-другой позже, он может с симпатией прошептать "не плачь". В этот момент негативный катексис ("Люди, которые плачут, -дураки и слюнтяи"), изменяется на позитивный: "Я сочувствую людям, которые плачут", - и открывается путь к интеграции. Возможно, теперь он будет переживать свое "Оставь меня!" как ".Не прерывай мой плач по ложной причине, будто я слюнтяй. Прерви его симпатией ко мне."

Сессия может закончиться потребностью в слиянии: "Я плачу, потому что должен покинуть тебя, но я не хочу этого видеть. Я не хочу показывать тебе, как я в тебе нуждаюсь."

Мы снова вернулись к тому же, с чего начинали: к недостатку у пациента способности опираться на себя. Пациент теперь в плохом положении не по невротическим, как сказал бы Фрейд, причинам, а по чисто человеческим. В нашем языке мы сказали бы, что теперь его беспокоит не диссоциация, не головная боль, а он сам. В этот момент он полностью объединен и несчастен в своем одиночестве. Но он выражает это, полностью это сознает и теперь может быть готов к следующему шагу - к тому, чтобы принять на себя ответственность за это и что-то с этим сделать.

Когда пациент впервые входил в кабинет, неся с собой свою головную боль, он, разумеется, не был в контакте с терапевтом. Он был в контакте со своей головной болью, а его головная боль была в контакте с терапевтом. Он предлагал для контакта свою головную боль, как другие предлагают маску или фасад. Пациент не расстанется со своей маской, пока чувство безопасности, которое она создает, сильнее, чем вызываемый ею дискомфорт, и конечно он будет возражать против того, чтобы маску с него сорвали.

Тот факт, что пациент принес свою головную боль на терапию, означает, что он готов признать свою незаконченную ситуацию; в этом отношении он объединяется с терапевтом. Он как будто говорит: "Дайте мне почувствовать себя достаточно удобно, чтобы мне не был нужен этот симптом, или маска, или персона, или мышечный панцирь!" - Но терапевт не может дать ему почувствовать себя комфортно, поскольку пациент не находится с ним в контакте, а вместо себя предлагает для контакта свой симптом.

Это хороший пример того, как мы вообще работаем с психосоматическими симптомами. Хотя прерывание происходит на соматическом уровне, где симптом проявляется, в данном случае, как головная боль, мы должны завершить картину, находя ту фантазию, которая осуществляет прерывание. Делая это, мы постоянно обнаруживаем, что пациент воображает какое-то приказание, противоположное его требованию. В этом случае требование - "Оставь меня!", приказание - "Не плачь!", "Мужчины не плачут" и "Не будь слюнтяем!" Это приказание может быть усилено угрозой:

"Если ты не перестанешь плакать, я тебе устрою что-нибудь, о чем тебе действительно придется поплакать!" - Иными словами, пациент ведет себя так, как будто кто-то приказывает ему прервать плач. Слова, которые когда-то произвели на него впечатление, теперь стали его собственными, он воображает их в своей фантазии и подчиняется им.

Мы можем иметь дело с этими приказаниями, не копаясь в бессознательном пациента. Когда мы достигли этой точки, есть две возможности: пациент может сознавать (как правило так и бывает), что он сам обращается к себе с запретом, но может и не сознавать этого. В последнем случае он будет сознавать приказание-запрет как проекцию, - то есть он будет предполагать, что это, например, терапевт не хочет, чтобы он плакал. Когда он собрал достаточно сил, чтобы разразиться словами "Оставьте меня!", он может противопоставляться приказанию, понимает ли он его как собственное "анти-я" (Интроекцию) или считает терапевта фрустратором его спонтанных чувств.

Если пациент считает источником фрустрации терапевта, следующий шаг (опять же не имеющий ничего общего с бессознательным) состоит в том, что пациент видит парадокс, состоящий в том, что, обвиняя терапевта в желании прервать его плач, он в то же время видит и возможность поощрения плача со стороны терапевта. Если терапевт не принимает ни одну из сторон в этом противопоставлении (которое, в конце концов, принадлежит не ему, а пациенту), пациент обнаружит для себя абсурдность перенесения на терапевта ответственности за прерывание, и увидит возможность самому отвечать за свой симптом. Таким образом к концу сессии пациент обретет контакт с самим собой, а это первый шаг к контакту с Другими.

Нетрудно заметить, что в разрешении симптома мы использовали кое-что из находок Райха. Я не буду здесь вступать в спор по поводу Райха, так же как и по поводу Хаббарда; хочу лишь заметить, - не касаясь других областей их деятельности, - что я нахожу у них в ряде областей ценные Дополнения к технике сознавания. Работа Райхас прерыванием в двигательной сфере (пример головной боли) и работа Хаббарда с чувственно переживаемым возвращением (пример эпизода в кафе) и со словесными прерываниями могут дать терапевту весьма ценные средства для восстановления функций самости.

Чувственное переживание прошлых событий в воображении - не новый метод. Он был описан более десяти лет назад. Пациента просили находить все больше деталей в актуально визуализируемой ситуации. Иными словами, это повторное переживание ситуации в воображении. Что касается словесных прерываний, идея повторения также широко используется. Повторение значимых сентенций из прошлого пациента, которые стали его интроектами, может иметь терапевтический эффект. Эти сентенции могут оказывать глубокое влияние на пациента, как мы видели в случае головной боли. Однако в отличие от Хаббарда я полагаю, что эти сентенции оказывают действие не в качестве травматических переживаний, а в качестве повседневного вмешательства в жизнь пациента.

В связи с этими методами может возникнуть одна существенная трудность: для их реализации пациент должен уже до некоторой степени быть способен выражать себя. Для участия в психодраме он также должен быть в состоянии отождествляться с ролями, которые ему не нравятся. Но даже

если мы не получаем ничего, кроме обнаружения сопротивлений пациента против самовыражения, это тоже очень полезно.

Другой важный терапевтический метод состоит в подходе, через проявленные прерывания, к областям замешательства пациента. Замешательство - плохая поддержка для контакта, и проблема пациента часто проявляется в сферах его замешательства.

Прежде чем я опишу, как работает этот метод, я хочу отметить, что переживание замешательства крайне неприятно, и здесь, как и в случаях тревоги, стыда и отвращения, мы сталкиваемся с сильным желанием аннигилировать это переживание - посредством избегания, разговоров, или иными способами. И можно считать значительным достижением в борьбе против невроза, когда удается помочь пациенту сознавать свое замешательство и оставаться с ним, а также с сопутствующей ему нечувствительностью.

Хотя замешательство неприятно, единственная реальная опасность состоит в прерывании его, поскольку за этим прерыванием следует запутанность в действиях. Если замешательство - как любую другую эмоцию, - предоставить собственному развитию, не прерывая его, оно не останется замешательством. Оно трансформируется в более позитивное чувство, которое может вызвать соответствующее действие.

Замешательство обычно связывается с недостатком понимания в ситуации, когда в таком понимании возникает необходимость. Единственная реальная гарантия свободы от замешательства - отсутствие какой бы то ни было заинтересованности в понимании. Если я нахожусь среди группы людей, рассуждающих о высшей математике, и мне неинтересно, я могу уйти в себя, решив, что их разговор меня совершенно не касается. Но если я по той или иной причине начинаю быть заинтересованным, ограниченность познаний в области, о которой идет разговор, неизбежно приводит к тому, что я переживаю замешательство. Иными словами, замешательство обычно возникает из попытки контакта в области, где по той или иной причине контакт невозможен; может быть для поддержания хорошего контакта не хватает понимания, может быть недостаточно интереса, при том что ситуация требует его демонстрации.

Большинство людей старается прервать замешательство, которое столь неприятно, посредством спекуляций, интерпретаций, объяснений и рационализации. Так ведут себя многие невротики, в особенности интеллектуалы. И некоторые формы терапии едва ли не поддерживают такое прерывание. Многое во фрейдовском анализе, например, основано на ошибочном предположении, что символическое, интеллектуальное знание равно пониманию. Но такое знание обычно само по себе является прерыванием, преждевременной приостановкой развития, оставляющей за собой след экзистенциального замешательства. Это в свою очередь ведет к неспособности опираться на себя, к потребности во внешней опоре, к узости ориентации, основания для которой заимствуются из среды, а не исходят от самого индивида.

Фактору замешательства уделялось значительное внимание при работе с психозами, меж тем как его роль в неврозах как правило игнорировалась. Однако каждый пациент в терапии являет собой картину замешательства. Чтобы увидеть это, терапевту достаточно обратить внимание на то, что находится у него перед носом. Каждое "э-э" и "м-м", каждое прерывание предложения скрывают за собой большую или меньшую область замешательства. Оно является попыткой повиснуть на собеседнике ради поддержания контакта, в то время как реальной потребностью является уход.

Когда пациент научится принимать тот факт, что у него есть области замешательства, он будет готов сотрудничать с терапевтом. Возвращаясь к пробелам в своей речи, пациент может обнаружить много материала, который он не замечает или игнорирует во время своих прерываний.

Хотя этот материал часто не имеет отношения к делу, он дает разнообразные ключи к тому, что делает пациент на уровне фантазии. Во время моментов замешательства он занят угасающей двигательной деятельностью (прячущейся под общим именем мышления), и в этих расщелинах, - перерывах в настоящем времени, - может быть обнаружено многое из того, что отсутствует в его повседневном поведении и составляет незаконченные дела его невроза.

Я приведу несколько примеров того, как это работает на практике. Пробел, как я говорил, соответствует замешательству. Это прерывание замешательства, попытка полностью стереть его. Мы видим это часто в отношении проблемы визуализации и визуального воображения, - области слепых или почти слепых пятен для многих пациентов.

Если мы просим пациента визуализировать нечто, он может сказать нам, что его образы очень смутны. Если мы просим его продолжать, он может продолжать говорить, что они как бы окутаны дымкой тумана. Этот туман или дымку терапевт может понимать как образ себя, структуру характера, систему вербализации. По-видимому пациенту нужно поместить дымовой занавес вокруг своих образов, окружить их туманом. Терапевт не должен обманываться жалобой пациента на то, что он хотел бы уметь визуализировать ясно. Хотя это несомненно так, это еще не все. Мы должны предположить, что у него должны быть по крайней мере некоторые области, куда он запрещает себе смотреть, иначе он не дал бы себе труда сделать себя в фантазии полуслепым. Если пациент может оставаться со своим туманом достаточно долго, туман прояснится.

Возьмем случай, когда туман проясняется в нечто беловато-серое, и пациент говорит, что это напоминает ему каменную стену. Терапевт просит пациента в фантазии взобраться на эту стену. Когда пациент делает это, оказывается, что за ней - зеленые лужайки. Стена скрывает за собой тюрьму; пациент, оказывается, считает себя заключенным.

Пробел может быть полным. Пациент видит черноту. Предположим, что он описывает черноту как черный вельветовый занавес. Мы можем предложить ему считать это театральным занавесом, попросить открыть его в фантазии, и достаточно часто мы обнаруживаем за ним то, что он прятал от самого себя.

Но возможно, что его чернота - это буквально ничто, слепота. Мы можем получить какую-то ориентацию, предложив пациенту разыграть слепого.

Последний шаг в обращении с областями замешательства - это опыт таинственного, часто поначалу кажущийся похожим на чудо. Постепенно, однако, он становится привычным и принимается как само собой разумеющийся. Мы называем его уходом в плодотворную пустоту.

Для ухода в плодотворную пустоту необходимы два Условия. Нужно уметь оставаться со своими способами прерывания, и тогда плодотворная пустота проявляется состоянием, подобным трансу; но, в отличие от транса, она сопровождается полным Сознаванием. Многие люди переживают нечто подобное перед засыпанием, этот феномен был описан как гипнагогические галлюцинации.

Человек, способный оставаться с переживанием плодотворной пустоты, - то есть переживать максимум замешательства, - и при этом сознавать все, что привлекает его внимание (галлюцинации, обрывки предложений, смутные и странные чувства, странные ощущения), может столкнуться со многими удивительными вещами. Возможно, он переживет внезапные инсайты; к нему могут прийти неожиданные решения, прозрения, которых он не ожидал, внезапные вспышки понимания.

В плодотворной пустоте имеет место шизофренический опыт в миниатюре. Разумеется, не многие люди могут это выдержать. Но те, кто набрался сил для этого, успешно проясняют области

своего замешательства и обнаруживают, что при этом они не распадаются на куски. Набравшись мужества отправиться в свои темные углы, можно вернуться оттуда более здоровым. Труднее всего удерживаться при этом от интеллектуализации и оформления протекающего процесса в словах. Это было бы прерыванием, и разрывало бы человека между объясняющим наблюдателем и переживающим исполнителем.

Опыт плодотворной пустоты не объективен и не субъективен. Он также не является интроспекцией. Он просто есть. Это Сознавание без спекуляции о вещах, которые сознаются.

Крайности реакции на идею плодотворной пустоты - это интеллектуализация и опыт художника. Интеллектуал может счесть все это чепухой или сумасшедшим бредом. Художник же может приветствовать идею следующим образом: "Что вызывает у вас такой восторг? Я провожу в этом состоянии большую часть времени. Если я работаю и сталкиваюсь с препятствием, я расслабляюсь или позволяю себе немного вздремнуть, и препятствие исчезает."

Цель общения с плодотворной пустотой состоит в том, чтобы прояснить замешательство. В плодотворной пустоте замешательство трансформируется в ясность, чрезвычайные обстоятельства - в текущий процесс, прерывание - в переживание. Плодотворная пустота увеличивает способность опираться на себя, делая очевидным для переживающего, что он обладает гораздо большими ресурсами, чем ему казалось.

Вернемся к работе с областями замешательства, вызванного определенными прерываниями. В этой работе мы можем успешно действовать лишь в пределах очень ограниченного времени (Прим.авт. Этим наблюдением я обязан своему коллеге, д-ру Полу Вайсу).

Часто область, которую мы можем охватить в целом, ограничивается тремя минутами. Фрейдисты могут полагать в качестве своей цели охват всей жизни, но попробуйте поэкспериментировать реально, и вы увидите, можете ли вы вспомнить точно, что вы или кто-то другой говорили или делали несколько минут назад. Есть люди, которые могут это. Йенш называл этот тип людей эйдетиками. К ним принадлежал Гете.

Такие люди регистрируют происходящее с фотографической точностью на пре-соматическом уровне. Они регистрируют все, что чувствуют, значимое и незначимое, и могут воспользоваться своими воспоминаниями в любой момент.

Что касается остальных, к которым принадлежит большинство, мы можем восстановить небольшую часть утерянных эйдетических способностей посредством обращения к плодотворной пустоте и другим средствам элиминирования прерываний и слепых пятен.

Нужно только иметь в виду, что каждый человек развивает свой собственный стиль, свой характер. Прерывания наших пациентов и их диссоциации могут быть выявлены тестом Роршаха, они проявляются в их почерке и поведении, в мельчайших деталях мышления и чувствования. Если мы изменим прерывающее поведение, которое пациент демонстрирует в кабинете, изменения неизбежно распространятся на весь его жизненный стиль, его характер, его образ жизни. Его поведение здесь и теперь - это микроскопический срез его поведения в целом. Если он увидит, как он структурирует свое поведение в терапии, он увидит, как он структурирует свою повседневную жизнь.

7. КТО СЛУШАЕТ?

Когда пациент входит, - в первый или в двадцатый раз, - в кабинет терапевта, он приносит с собой все свои незаконченные в прошлом дела. Однако в каждый момент он выбирает в качестве фигуры какое-то одно из множества возможных событий. Какими бы запутанными ни были его гештальты, у них все же есть какая-то форма и организация; если бы они были совершенно разорванными, он вообще не смог бы действовать. То, что пациент выдвигает на передний план, всегда определяется главным для выживания импульсом, действующим в данный момент. Хотя связи могут быть очень отдаленными, дело терапии - проследить их. Обычно мы обнаруживаем, что доминирующими являются потребности в безопасности и одобрении со стороны терапевта. Мы уже описывали подробно основное предположение нашей школы: пациент приходит за помощью, а помощь для него означает поддержку со стороны среды, поскольку он не может опираться на самого себя.

Однако сколь бы ни казалось нам это объяснение правдоподобным, мы не можем опираться на него в каждом конкретном случае, пока пациент не утверждает этого явно. Поскольку цель терапии должна быть связана с тем, как сам пациент переживает свои потребности, и поскольку он может не осознавать их таким именно образом, можно поставить еще более общую цель, с которой согласятся все психотерапевтические школы: успешная терапия высвобождает в пациенте способность абстрагировать и интегрировать свои абстракции.

Для этого пациенту необходимо "прийти в чувство". Он должен научиться видеть то, что реально находится перед ним, а не то, что он себе воображает, то есть перестать галлюцинировать, проецировать и устанавливать трансферные отношения. Он должен перестать ретрофлектировать и прерывать себя. Он должен высвободить свои семантические способности, научиться понимать себя и других, не искажая значения посредством кривых стекол Интроекций, предрассудков и предубеждений. Тогда он обретет свободу действия (которая необходима для психического здоровья), преодолевая специфические ограничения своего характера, научаясь обходиться с каждой новой ситуацией по-новому, используя все свои возможности.

Чем может быть полезен ему терапевт, абстракции которого диктуются ему его собственными прерываниями и тем, что он ищет в пациенте? В идеале терапевт должен действовать в соответствии с требованиями восточных мудрецов: "Сделай себя пустым, чтобы тебя можно было наполнить", - или с фрейдовским переложением этой фразы, гласящим, что внимание терапевта должно течь свободно, а сам он не должен иметь комплексов.

Но такой идеальный терапевт не существует. К тому же я не уверен, что от него был бы какой-нибудь толк, если бы он существовал; он был бы регистрирующей и вычисляющей машиной, а не человеческим существом. Он был бы свободен от личных забот, предпочтений и ограничений, короче говоря - от самого себя. Если бы, например, его беспокоила зубная боль, ему бы следовало как бы "отключить" эту боль и Целиком освободить свое внимание для пациента.

Реальный терапевт из плоти и крови неизбежно обнаруживает в терапевтической ситуации собственную личность и свои предрасположения. Ассоцианист будет искать ассоциации, то есть работать с семантическим и образным содержанием слов; бихевиорист будет рассматривать двигательное и вербальное оперирование; моралист обратит внимание на хорошие и дурные установки; гештальтист будет искать законченные и незаконченные ситуации.

Но чем больше терапевт опирается на свои убеждения а предрасположения, тем больше он зависит от спекуляций относительно того, что происходит с пациентом. Хотя некоторые из этих психиатрических спекуляций столь широко приняты, что имеют характер почти что рефлексов (в каждом, например, продолговатом предмете видится фаллический символ), - они не перестают при этом быть спекуляциями и ригидными абстракциями, подобными фиксированным абстракциям невротика, и потому они мешают терапевту видеть что-либо еще.

Иными словами, все, что мы говорим о прерываниях, фиксированных абстракциях и т.п. у пациента, относится, -пусть в меньшей степени, - и к терапевту. Между терапевтом и клиентом не существует ни определенной качественной разницы, ни абсолютного равенства. Есть иерархия большей или меньшей свободы от невроза. Когда пациенты в наших групповых терапевтических сессиях разыгрывали эту парную игру, всегда оказывалось, что тот из них, кто в меньшей степени ищет опоры в среде (то есть менее невротичен), способствует развитию другого, то есть реально является терапевтом, даже если внешне играть роль терапевта больше склонен другой.

Если терапевт имеет сильное стремление к власти, он не поможет, а скорее будет мешать пациенту обрести уверенность в себе. Если терапевт компенсирует недостаток способности опираться на себя ригидным следованием какой-то теории, он будет преследовать пациента, приписывая любое различие во взглядах сопротивлению. Если терапевт неконтактен, он будет говорить о межличностных отношениях, не пытаясь реально обратиться к пациенту.

Во всех этих и аналогичных им случаях реально терапевт окажется жертвой манипуляций пациента, потому что не будет сознавать, что поверхностное принятие его разглагольствований и интерпретаций не приносит никаких изменений в поведении.

В общем перед терапевтом, независимо от его склонностей и теоретических предрасположений, открываются три возможности. Первая - симпатия: вовлеченность в поле в целом, Сознавание как себя, так и пациента. Вторая -эмпатия, своего рода отождествление с пациентом, исключающее из поля самого терапевта, то есть половину этого поля. При эмпатии интерес терапевта целиком сосредоточен на пациенте и его реакциях. Ранее упомянутый идеальный терапевт - эмпатик. Последняя возможность -апатия, незаинтересованность, представленная старой психиатрической шуткой "кто слушает?" Очевидно, что апатия никуда не ведет.

Большинство психиатрических школ полагает, что идеальный терапевт должен быть эмпатичным. Отчасти это связано с дуалистическим подходом, не учитывающим целостности поля. Но даже если это так, есть веские основания для сведения симпатии до эмпатии. Отношение симпатии может побудить терапевта давать пациенту всю поддержку, которую тот хочет получить от среды, или почувствовать себя виноватым и начать защищаться, если он этого не делает. Терапевты часто оказываются слишком вовлеченными в переживания пациентов; они не учитывают невероятную тонкость их манипулятивной техники. Это может вести к терапевтической неудаче, поскольку если терапевт хочет способствовать переходу от внешней поддержки к опоре на себя, он должен фрустрировать попытку пациента получить эту внешнюю поддержку, но он не сможет делать этого, если симпатия делает его слепым к манипуляциям пациента.

И все же если терапевт работает эмпатически, то есть исключает себя из поля, то он лишает поле основного инструмента - своей интуиции и чувствительности к протекающим в пациенте процессам. Следовательно ему нужно научиться работать с симпатией и в то же время осуществлять фрустрацию. Эти два элемента могут показаться несовместимыми, но искусство терапевта требует их правильного смешения. Ему приходится быть жестоким чтобы быть добрым. Он должен быть в контакте с полем в целом, сознавать отношения целостной ситуации, - как потребности и реакции пациента, так и свои собственные потребности и реакции на его манипуляции. И он должен чувствовать себя свободным в выражении всего этого.

В действительности можно отметить, что этот подход более, чем какой-либо другой, превращает кабинет терапевта в микрокосм жизни. В наших повседневных отношениях с людьми, если только они не полны враждебности и не поглощены незаконченными делами, мы находимся именно в такой ситуации. Действительно удовлетворяющие и здоровые отношения между любыми двумя людьми требуют от каждого из них способности соединять симпатию с фрустрацией.

Здоровый человек не посягает на потребности других, но и другим не дает посягать на свои потребности. Он также не против того, чтобы его партнер утверждал свои собственные права.

Разумеется, терапевтическая процедура, опирающаяся на эмпатию, также напоминает реальную жизненную ситуацию. Но слабость ее состоит в том, что она в точности соответствует как раз тем ситуациям, которые способствуют невротическому развитию. В эмпатии не может быть истинного контакта. В своем худшем виде она превращается в слияние. С другой стороны, терапевт, осуществляющий в своем подходе исключительно фрустрацию, воспроизводит для пациента ситуации постоянного прерывания, которые он и без того включил в собственную жизнь, и которые составляют его невроз.

Опираясь только на симпатию, терапевт превращается в своего пациента; он, говоря старыми терминами, "портит" пациента. Пользуясь исключительно фрустрацией, терапевт превращается во враждебную среду, с которой пациент умеет обходиться только невротическим образом. В обоих случаях терапевт не дает пациенту импульса для изменения.

При симпатии, как во всех формах слияния, контактная граница отсутствует. Терапевт до такой степени отождествляется с пациентом, что лишается возможности со стороны посмотреть на его проблемы. Он настолько полно вовлечен в поле, что не может быть его беспристрастным свидетелем. Я знал терапевтов, которые были готовы в такой мере нянчить пациентов и помогать им, что находились с ними в хроническом слиянии. Неудивительно, что их очень любили. Но поскольку пациенты полностью. зависели от своего терапевта, с ними не могло произойти никаких серьезных изменений. Если отождествление столь сильно, терапевт может фрустрировать пациента не в большей степени, чем он может фрустрировать себя самого. А это практически равно нулю в тех областях замешательства и кризиса, которые имеют отношение к возникновению невроза.

Есть одно исключение. Эмпатическая, не фрустрирующая техника полезна на начальной фазе лечения психоза. Такой подход используют, например, Фромм-Райхман, Розен и Стейнфелд. Они обладают сильной интуицией в отношении желаний пациентов и умеют установить глубокий контакт. А фрустрация в случае психоза уже присутствует в пациенте в таких больших количествах, что терапевту не нужно что-либо к этому добавлять. Сам по себе его контакт с пациентом может способствовать трансформации поддержки. Но сначала пациент должен начать сознавать коммуникацию как таковую и, если возможно, формировать на ее основе способность опираться на себя хотя бы в выражении своих потребностей, даже если он говорит на языке, трудно понятном большинству из нас. В обращении с психотиками мы очень внимательны к тому, чтобы не преувеличить фрустрацию. Мы также стараемся, чтобы нами руководили они и их поведение, а не наши теории и фантазии относительно психоза.

Возможности гештальт-терапии были однажды продемонстрированы в психиатрической больнице с пациенткой, несколько лет находившейся в состоянии близком к кататоническому. Она ни на кого и ни на что не реагировала. Если она вообще что-то говорила, это было сообщение, что она ничего не чувствует. Когда я начал работать с ней, я заметил, что в ее глазах были слабые следы влаги. Поскольку это могло указывать на желание плакать, я спросил пациентку, не согласится ли она несколько раз повторить фразу "я не буду плакать." (Я уже упоминал эту технику повторения). Пациентка была вполне послушной. Она несколько раз глухо и монотонно повторила эту фразу, без всякого выражения и изменения в интонации. Я заметил, однако, что механически повторяя фразу, она похлопывала рукой по бедру. И я спросил ее, что ей напоминает это движение. Тогда она разразилась словами:

- Это как будто мать шлепает ребенка ... Мать умела только молиться обо мне!
- Можете ли вы сами молиться?

Более оживленно, чем в начале сессии, но все же весьма апатично, она начала повторять какие-то молитвы. Это продолжалось некоторое время. Молитвы были то слышны, то превращались в пустое бормотание. И вдруг она умоляющим голосом воскликнула: "Боже, дай мне здоровье!" - и разразилась рыданиями.

Она в первый раз вообще проявила какую-то эмоцию. Но еще важнее, что ее молитва была формой самовыражения: она впервые выразила свою потребность. Это было открытием себя. Когда подавление или сопротивление трансформируется невротиком в самовыражение, это в определенной степени есть проявление способности опираться на себя; так и эта психическая больная смогла обнаружить в своем взрыве, что она имеет возможность опираться на себя хотя бы настолько, чтобы выразить свою потребность.

Полностью фрустрирующий подход и садистическое отношение, как правило, практикуются теми терапевтами, которые, избегая контр-переноса и боясь собственных чувств, предлагают пациенту ничего не выражающее лицо игрока в покер. Как бы они ни отрицали это, в действительности своей апатией они фрустрируют пациентов.

Можно ли назвать их садистами? Садизм как таковой может быть определен как ненужная жестокость. Но это определение звучит несколько двусмысленно. Не является ли всякая жестокость ненужной? Очевидно, нет. Животные убивают друг друга, и мы сами убиваем быков и свиней для еды. Между тем далекий от примитивных жестокостей жизни горожанин заменяет опыт скотобойни и джунглей фильмами ужасов. Причинение боли как фиксированная установка при контакте - это садизм, но причинение боли ради осмысленной цели может быть благотворным. Мы делаем больно нашим детям, когда не можем выполнить их просьбы, но это не садизм: мы по видимости жестоки, чтобы быть на самом деле добрыми. В конце концов таков смысл поговорки "пожалеешь розгу - испортишь ребенка", хотя при ее применении иногда не легко решить, не является ли это рационализацией, скрывающей удовольствие от битья, - что уж конечно вне сомнения является садизмом.

Кажется ненужной фрустрацией, и потому садизмом, если причинять пациенту в терапии ненужные страдания. Как много терапевтов, которые пичкают пациентов длинными списками запрещений! Они навязывают им различные табу и требования воздержания, и кроме того ругают их за сопротивление. Если у терапевта есть сильное стремление к власти, причины этих требований могут быть садистическими. Но обычно это не так. Как правило, терапевт, ограничивая способы поведения пациента за стенами кабинета, надеется уменьшить количество ожидающей его фрустрации. Но это ошибка. Фрустрация так или иначе не поддается контролю; если бы это было не так, пациент не нуждался бы в терапии. И мы не трансформируем обращение за поддержкой к среде в способность опираться на себя, если пытаемся регулировать фрустрацию пациента в повседневной жизни. Заслуживают фрустрации лишь его попытки управлять нами посредством невротических манипуляций. Такая фрустрация заставляет его обратиться к собственным ресурсам и развивать способность опираться на себя. Тогда он может направить все свое манипулятивное умение на удовлетворение собственных нужд.

Излишне фрустрированный пациент будет страдать, но не будет развиваться. И его невротически-изощренная интуиция и искаженное видение помогут ему найти много способов преодоления фрустраций, которыми терапевт надолго его окружает.

Тем не менее использовать фрустрацию необходимо. У меня был пациент, время работы которого со мной было ограничено тремя месяцами; после этого он должен был уехать из города. Сыграла ли в этом случае роль подготовительная работа другого терапевта, или моя собственная работа, или техника гештальт-терапии, - так или иначе улучшения его состояния оказались настолько значительными, что пациент уехал, считая меня волшебником.

Когда он впервые появился, он был почти нем. Он чувствовал себя слабым и недееспособным. Ему приходилось избегать людей, он не мог выносить никаких разговоров и переживал настоящие муки, если ему приходилось сталкиваться с какой-либо социальной ситуацией. В дополнение к этому он обладал развитой системой тяжелых проекций: он полагал, что люди его преследуют, считая гомосексуалистом.

Первые шесть недель терапии, - более половины имевшегося времени, - были потрачены на фрустрирование его отчаянных попыток посредством различных манипуляций заставить меня говорить ему, что ему делать. Он то жаловался, то был агрессивен, то нем, то отчаивался. Чего он только не пробовал! Он вновь и вновь напоминал мне об уходящем времени, которого у него было так мало, пытаясь взвалить на меня ответственность за отсутствие прогресса. Если бы я уступил его требованиям, он без сомнения, саботировал бы мои усилия, старался бы разозлить меня и остался бы точно там, где был.

Однажды он пришел, жалуясь, что ведет себя как младенец. Тогда я предложил ему разыграть младенца, представляя себе все удовлетворения, которые он мог бы из этого извлечь. С этого момента его прогресс был невероятным. Он разыгрывал, с огромным удовлетворением, все фазы своего развития, от младенчества до отрочества. Он оживил и пережил в фантазии множество беспокоивших его событий и незаконченных ситуаций. К концу трех месяцев он сумел получить достаточное удовлетворение в тех областях, где ранее был фрустрирован и блокирован, и был теперь способен двигаться к новым удовлетворениям, опираясь на самого себя.

Этим примером я хочу показать, что развитие становится возможным только когда пациент достигает удовлетворения во всех тех областях, где он переживал замешательство, где в его восприятии имелись пробелы, или где он завяз (stuck). Но для этого ему необходимо быть полностью вовлеченным в те действия, в которых он участвует, в том числе в прерывания самого себя. Ситуация может быть завершена, то есть полное удовлетворение достигнуто, только если пациент полностью вовлечен в нее. Поскольку его невротические манипуляции являются способами избежать такого полного вовлечения, они должны быть фрустрированы.

Для этого недостаточно аналитической процедуры и катарсиса, а также попытки интеграции посредством интерпретации. В первом случае, при чисто катартической разрядке, не происходит трансформации эмоции в действие, в самовыражение и интеграцию. Напротив того, энергия, которая поддерживает функцию контакта, исчерпывается, и баланс сил оказывается в пользу образа себя. Во втором случае, хотя установка на значимость собственного поведения во многом помогает пациенту избавиться от замешательства, одного преодоления симптомов и замешательства недостаточно, чтобы сформировалась способность опираться на себя, необходимая для осуществления экзистенциального выбора. Пациент может полностью "понимать" себя, но быть неспособным самостоятельно что-либо сделать.

Гештальт-терапия исходит из предположения, что пациенту не хватает способности опираться на себя, и что терапевт символизирует эту неполноту "я" пациента. Таким образом, первым шагом терапии оказывается выяснение, в чем пациент нуждается. Если он не психотик (а иногда, как мы описывали выше, даже и в таком случае), пациент хотя бы частично осознает свои потребности и может их выразить.

Но есть особые области, в которых пациент либо не сознает своих специфических потребностей, либо блокирован в возможности востребовать то, что ему нужно. Часто терапевт обнаруживает, что пациенту стыдно попросить об определенных вещах, и также часто обнаруживается, что пациент убежден, что он может получить значимую помощь только в том случае, когда кто-то догадается, что ему нужно, и предоставит это ему без всякой просьбы с его

стороны. Часто он не знает, как попросить, или путается в том, что ему действительно нужно. Но если он научился прямо выражать свои требования, приказания и просьбы, и при этом действительно имеет в виду то, что говорит, - он сделал наиболее важный шаг в своей терапии. Вместо того, чтобы скрывать себя за всеми своими невротическими манипуляциями, он предъявляет свои потребности и отождествляет себя с ними. "Я" и дополняющий другой (терапевт) теперь ясно определены, и пациент сталкивается лицом к лицу со своей проблемой.

Императив - первичная форма коммуникации. Он простирается от примитивного сигнала до весьма сложной системы абстрактных утверждений, в которой сигналы как таковые кажутся нераспознаваемыми. Однако даже на такие сложные системы абстракций мы реагируем так, как будто это сигналы простых и чистых императивов или требований. Не так давно формулировки Эйнштейна, которые сейчас принимаются как сами собой разумеющиеся, многими учеными воспринимались как вызов. Для них это звучало, как будто Эйнштейн говорит: "Посмотрите, что я нашел - Я предлагаю вам принять это или опровергнуть."

Решающим является то, обращается ли невротик к терапевту со скрытой инсинуацией или с открытым, ясным требованием. В первом случае он пытается манипуляциями заставить нас поддерживать его невроз, и мы не должны попадать в эту ловушку. Во втором случае, когда пациент выдвигает явные требования, он уже начал обнаруживать и прояснять для себя свое отсутствие бытия. Мы не должны давать ему поддержку, которой он ищет извне, но теперь, когда он обнаруживает, что ему нужно, он начнет учиться удовлетворять свои потребности самостоятельно.

Здесь, однако, нужно различать экспрессивную и импрессивную речь, то есть речь, которая дает выход собственным чувствам и требованиям, и речь, предназначенную для того, чтобы вызвать в ком-то реакцию. Правда, случаи относительно чистого выражения или воздействия - это крайности на шкале коммуникации. Например, для выражения радости нам не нужно, чтобы кто-нибудь вокруг подвергся воздействию нашего состояния. Но при импрессивной речи мы крайне нуждаемся в аудитории и делаем все, что угодно, чтобы привлечь внимание. Даже если нам нечего выразить, мы изобретем что-то или ворошим память, чтобы наполнить беседу чем-нибудь пикантным.

Подлинная коммуникация не находится ни на одном из полюсов шкалы. Она важна и реальна как для говорящего, так и для слушающего. Первичное требование, - которое является подлинной коммуникацией, - не разделяется на экспрессию и импрессию. Целая пропасть отделяет отчаянный крик младенца, на который мать отзывается автоматически, от нытья требующего внимания испорченного ребенка, на который мать тоже может откликнуться, но уже гневом, а не заботой.

Что плохого в привлечении внимания? Разве "слушайте, слушайте!" городского сторожа, "ШмаИзроель" правоверного еврея, "молчание при дворе!", крик о помощи тонущего человека, - разве все это не стремление привлечь внимание?

Разница между этими ситуациями, так же как и криком ребенка, с одной стороны, и поведением эксгибициониста или испорченного ребенка, с другой, - состоит в различии между подлинным выражением и отношением "как будто". Испорченный ребенок выдумывает повод для своего нытья и в любой момент может заменить его вспышкой ярости или чем-нибудь еще, лишь бы прервать то, чем занимается его мать. Он манипулирует, а не передает свою реальную потребность, и нуждается он не во внимании, а возможно в том, чтобы избавиться от своей скуки. Младенец кричит о чем-то, чего он действительно не может доставить себе сам, и так же обстоит дело с тонущим человеком. Испорченный же ребенок хнычет о чем-то в той области, где ему следует уже быть способным опираться на себя.

Подлинный императив соответствует естественному образованию фигуры и фона. Он непосредственно указывает на позитивный и негативный катексис. Курт Левин говорит, что катектированный объект обладает неким "aufforderung Character ", - характером требования, он вызывает на что-то. Позитивно катектированный объект требует внимания, негативно катектированный - аннигиляции. Впрочем, нам не обязательно разрушать его, чтобы аннигилировать. Если кто-то раздражает вас, вам необязательно застрелить его, физически вышвырнуть вон из комнаты или заткнуть ему рот кляпом. Вы можете просто потребовать "Заткнись!" или "Пошел вон!"

Императив по своей природе служит наиболее сильным средством введения индивида в социально-приемлемые рамки Его значимость - от примитивных табу и Десяти Заповедей до материнских приказаний и запрещений - признавалась в всех культурах. Нет ничего плохого в императиве самом по себе. Проблемы начинаются тогда, когда, по биологическим или психологическим причинам, адресат не хочет или не может получить сообщение. Это лишь иная формулировки нашего основного тезиса о происхождении невроза - невроз возникает, когда одновременно присутствуют социальный и личный императивы, которые невозможно выполнить в одном и том же действии.

Если требование и требуемое приемлемы, гештальт закрывается. Когда младенец зовет мать, когда неуверенный в чем-то человек просит руководства, когда солдат получает команду, освобождающую его от ответственности, - во всех этих ситуациях императив принимается, как перчатка рукой. Но если императив выполняется вопреки сопротивлению, это порождает отрицательные эмоции - сожаление, обиду и пр., - и невроз. Если же императив имеет статус естественного закона, вроде "почитай отца своего и мать свою", но тем не менее отвергается, мы сталкиваемся либо с преступными действиями, либо с невротическим чувством вины.

Беды невротика обычно начинаются в детстве, когда императивы ему не по нутру, идут против его природы, но тем не менее принимаются на веру. Тогда возникают области простого или двойного замешательства (double confusion), и какое бы решение ни было принято, оно ведет к неудаче.

Например, приказание "не плачь", в то время как подлинным переживанием является горе, ведет к простому замешательству. Замешательство осложняется, если к нему добавляется семантическая путаница. Императивы вроде "веди себя соответственно своему возрасту" ("act your age"), значение которых весьма неопределенно, оставляют ребенка в совершенном недоумении. "Что значит вести себя в соответствии с моим возрастом?" "Как нужно вести себя?" -В клиническом опыте мы обнаруживаем, что люди, которые без конца копаются в деталях, часто в детстве сталкивались с такими туманными требованиями.

Не будет преувеличением сказать, что каждый раз, когда пациент интегрирует диссоциированные части невротического события или симптома, и может противопоставить им полностью прочувствованный императив, -например, "оставь Меня", - он проясняет одну из областей своего замешательства.

Это нечто, что он хотел сказать годами, но интроецированные способы поведения заставляли его прерывать это выражение

Но теперь требование пациента является подлинным императивом. Оно выражает его потребность. Оно значимо для него и для терапевта. Терапевт постарается сделать то что может, чтобы удовлетворить такие подлинно переживаемые потребности и требования, как мать делает все, что может чтобы успокоить плачущего младенца.

Мы можем подытожить представленный здесь терапевтический подход и использование терапевтом фрустрации и удовлетворения, сказав, что терапевт должен фрустрировать те выражения пациента, которые отражают его образ себя, его навыки манипулирования и его невротические способы поведения. Вместе с тем он должен удовлетворять те императивы пациента, которые являются действительными выражениями его самости. Если он хочет способствовать самореализации пациента, он должен, по определению, препятствовать удовлетворению способов поведения, мешающих самореализации, то есть невротических паттернов, и поощрять выражение подлинного "я", которое пациент старается обнаружить.

Это вновь показывает, насколько по мере продвижения терапии терапевтическая сессия приближается к идеалу повседневной жизни. По мере того как пациент все в большей степени обнаруживает себя, он все больше может опираться на себя и становится все более способным к контакту с другими. По мере того, как пациент отказывается от своих способов манипулирования, терапевт все в меньшей степени вынужден фрустрировать его и все больше может способствовать его удовлетворению.

Как уже говорилось, опора на себя сильно отличается от самодостаточности. Когда пациент закончит терапию, он не перестанет нуждаться в других людях. Наоборот, он впервые начнет получать реальное удовлетворение от контакта с ними.

Часть вторая:

СВИДЕТЕЛЬ ТЕРАПИИ

От редактора

Фриц Перлз мог бы начать этот раздел с обычного предостережения: "Гештальт-терапия - это ужасно скучно". Многие участники его групп начали привыкать к терапии, которая казалась чудом. Мы уже перестали удивляться, что вереницы людей, работавших в горячем стуле, внезапно избавлялись от мучительных игр, которые они сами себе навязали. В последние годы Фриц все больше утомлялся от этой игры в "чудеса Лурда", которые начали превращаться в своего рода трюкачество.

Теперь у Фрица появилась аудитория серьезных учеников. Задуманную книгу "Свидетель терапии" он хотел начать с буквального воспроизведения текста зафиксированной в фильмах терапевтической работы. Он хотел, чтобы ученики детально изучили эти фильмы с текстом в руках. Не считая свою работу загадочной или чудесной, он полагал, что если мы действительно понимаем процесс гештальт-терапии, эти изолированные "чудеса" обретут свой правильный контекст, и это позволит демистифицировать культ Фрица Перлза.

Эта книга предназначена для того, чтобы помочь серьезному начальному обучению. Ричард Бэндлер выбрал отрывки, которые в значительной степени понятны без дополнительных комментариев. В следующих выпусках он предложит образцы более сложной работы, сопроводив их комментариями Карла Хьюмистона, Вирджинии Сатир и других терапевтов, которые жили и работали с Фрицем Перлзом.

Изучение текста без фильма связано с очевидными ограничениями. Фриц придавал большое значение интонации и невербальной коммуникации; все это можно увидеть и услышать в фильме, но трудно передать на бумаге. Существенны также искажения времени. Слово "пауза" может означать как две секунды, так и две минуты. К тому же мы читаем гораздо быстрее, чем говорим, так что получасовая сессия может быть прочитана за пять минут. Все эти факторы могут усилить иллюзию "мгновенной" терапии, что противоречит основной цели этого издания.

Роберт С.Спитцер, д.м., главный редактор издательства "Science and Behavior Books ".

8. ГЕШТАЛЬТ В ДЕЙСТВИИ

Что такое гештальт

Идея гештальт-терапии состоит в том, чтобы превращать бумажных людей в реальных.

Я знаю, что это непростое дело. Непросто вернуть современного человека к жизни: помочь, например, прирожденному лидеру реализовать свои способности, не став при этом бунтовщиком; помочь человеку обрести свой центр, исправить однобокость развития. Все это многого требует, но я полагаю, что сейчас мы можем это делать. Нам не нужно годами, десятилетиями лежать на психоаналитической кушетке, без каких-либо существенных изменений.

Но для этого необходимы определенные условия. Я опять возвращаюсь к вопросу о социальной среде, в которой мы находимся. В прошлые десятилетия человек жил в обществе, ориентируясь на то, что считалось правильным: он выполнял свою работу, не задумываясь о том, нравится ли она ему и подходит ли он для нее. Общество придерживалось идеологии "долженствования" (shoudism) и пуританства. Теперь, мне кажется, социальная среда кардинально изменилась. Пуританство сменилось гедонизмом. Мы начинаем жить ради удовольствия, праздника, развлечения; для нас все хорошо, пока приятно.

Кажется, что это звучит лучше, чем морализм. Однако здесь есть момент существенного регресса. Мы стали панически бояться боли и страдания. Мы избегаем всего, что не доставляет удовольствия, что неприятно. Мы бежим от любой фрустрации, от всего, что может быть болезненным, и ищем обходных путей. В результате мы лишаемся развития.

Когда я говорю о готовности встретить неприятное, я не имею в виду культивировать мазохизм; наоборот, мазохист -это человек, который боится боли и приучает себя терпеть ее. Я говорю о страдании, которое сопутствует развитию, о том, чтобы честно встречать неприятные ситуации. Это очень тесно связано с гештальт-подходом.

Я не собираюсь сейчас много говорить о феномене гештальта. Основная идея гештальта состоит в том, что это -целое; полное, покоящееся в себе целое. Как только мы разрываем гештальт, мы получаем обломки и кусочки и лишаемся целого. Вот смотрите: если мы возьмем три деревяшки и положим их - сюда, сюда и сюда, они обрисуют странный образ. Но если вы сложите их вот так, вы сразу же видите, что это - треугольник. Если вы разделяете их, — треугольник исчезает, исчезает гештальт.

В биологии формирование гештальта - это та динамика, которая регулирует всю органическую жизнь.

Гештальт хочет быть завершенным. Если гештальт не завершен, мы остаемся в незаконченной ситуации, и эти незаконченные ситуации давят на нас, они хотят быть законченными. Если, например, вы участвовали в драке и действительно разозлились на своего противника, - вы можете хотеть отомстить ему. Эта потребность отомстить будет зудеть в вас, пока вы не расквитаетесь с этим парнем.

Мы несем в себе тысячи незаконченных гештальтов. Но избавиться от них очень просто. Эти гештальты появляются, всплывают на поверхность. Наиболее важный всегда появляется первым. Нам не нужно рыться, а-ля Фрейд, в глубинах бессознательного. Нам нужно научиться сознавать очевидное. Если мы понимаем очевидное, все - здесь. Каждый невротик - это человек, который не видит очевидного. Так что в гештальт-терапии мы стараемся понять слово "сейчас", сознавать то, что происходит в настоящем. Но понимание настоящего может потребовать некоторого времени - от четырех недель до двадцати лет.

"Сейчас" - это интересное и трудное понятие, потому что, с одной стороны, вы можете работать и достигать чего-то, только если вы работаете в настоящем. С другой стороны если вы делаете из этого моралистическое требование, вы сразу обнаруживаете, что это невозможно. Если вы стремитесь схватить настоящее, оно тут же уходит. Это парадоксально -работать в настоящем, но не быть в состоянии удержать его или даже сосредоточиться на нем.

Второе слово, важное в связи с нашей терапией, - слово "как". В прошлые века спрашивали "почему", пытались найти причины, основания, извинения, рационализации. Полагали, что если мы можем изменить причины, мы изменим следствия. В наш электронный век мы уже не спрашиваем "почему", мы спрашиваем "как". Мы исследуем структуру, а когда мы понимаем структуру, мы можем ее изменить.

Структура, в которой мы более всего заинтересованы, -это структура нашего жизненного сценария. Эта структура -ее часто называют кармой или судьбой, - часто проникнута самоистязанием, бесплодными играми самоусовершенствования, стремлением к достижениям, и так далее. Когда встречаются два человека с различными жизненными сценариями, каждый из них старается втиснуть другого в свой сценарий, или один старается угодить другому и стать частью его сценария, и так возникает вовлеченность, замешательство, конфликты. Люди запутываются, вязнут (get stuck) друг в друге, и весь сценарий перепутывается, - но это тоже часть сценария.

Мы хотим реорганизовать наш жизненный сценарий. Средства и методы этого могут быть до некоторой степени понятны.

Сейчас я хочу поработать с кем-нибудь из вас. Я должен сказать, что у меня очень плохая память на имена; нужно, чтобы я очень хорошо знал человека, или чтобы с ним была связана большая радость или другое значительное событие, чтобы я вспомнил, как его зовут.

Для моей работы нужны шесть составляющих. Мне нужно мое умение, нужен так называемый "горячий стул"; у нас он даже очень красиво выглядит. (Смех.) Нужен пустой стул, который будет принимать на себя все те роли, которые вы отделяете от себя, и других людей, которые необходимы, чтобы понять свой жизненный сценарий. Мне нужна косметическая салфетка (может быть сегодня она и не понадобится), сигареты и пепельница, и я готов к работе (смех). Итак, я приглашаю кого-нибудь, кто хочет выйти и поработать со мной в горячем стуле.

(Выходит Дон - бородатый мужчина лет сорока; он преподает рисование.)

Фриц: Тебя зовут...

Дон: Дон.

Фриц: Дон, я попрошу тебя использовать слово "сейчас" по возможности в каждой фразе.

Дон: Сейчас я чувствую, как бьется мое сердце. Сейчас я удивляюсь, почему я здесь сижу. (Смех.) Почему мне захотелось заполнить пустоту? Сейчас я недоумеваю, над чем бы я мог поработать.

Фриц: Гм. Позволь я прерву тебя и вернусь к Фрейду и психоанализу. Фрейд говорил, что человек, свободный от вины и тревоги, здоров. Моя собственная теория относительно тревоги и вины такова. Чувство вины - не что иное, как невыраженный упрек. А тревога - не что иное, как разрыв между "сейчас" и "позже". Как только вы оставляете безопасную основу настоящего и перепрыгиваете в будущее, вы переживаете тревогу, или, как в данном случае, страх сцены. Вы волнуетесь, сердце начинает биться сильнее, и так Далее - все это симптомы страха сцены. Мы часто не замечаем хронической тревожности просто потому, что мы заполняем разрыв разного рода страховыми полисами, ригидными конструкциями характера, грезами и прочим. Если же мы сведем будущее к настоящему, тревога исчезнет. Давайте попробуем прямо сейчас это сделать. Закрой глаза и расскажи подробно, что ты чувствуешь прямо сейчас.

Дон: Физически я чувствую тепло одной руки, касающейся другой. Сейчас... сейчас я чувствую, м-м, напряжение во всем теле. Особенно здесь. (Показывает на грудь.)

Фриц: Хорошо. Ты можешь войти в это напряжение?

Дон: Я как будто растягиваю себя, вот так. (Накрест растягивает руки на груди.)

Фриц: Можешь ли ты сделать это со мной? Растяни меня.

Дон (поднимается и растягивает Фрица за плечи): Как будто меня вытягивают вот таким образом.

Фриц: Сильнее. Тяни так сильно, как тебе нужно. 0'кей. Садись.

Дон: Теперь это ушло. (Смех.)

Фриц: Если ты научишься делать другим то, что делаешь себе, ты перестанешь подавлять себя и мешать себе в том, что собираешься сделать.

Но я не понимаю, почему Дону нужно меня растянуть. Здесь я вынужден шокировать вас, потому что собираюсь ввести один из технических терминов гештальт-терапии - "запудривание мозгов" (mind-fucking). Когда мы начинаем играть в интеллектуальные игры - как это часто происходит в групповой терапии, когда люди высказывают мнения друг о друге, дают объяснения, интерпретируют друг друга, -ничего не происходит, кроме этой интеллектуальной словесной игры.

Так что ты сейчас чувствуешь, Дон?

Дон: Запудривание собственных мозгов. (Смех.) Я объясняю сам себе, почему мне захотелось выпрямить тебя

Фриц: О'кей, давайте воспользуемся пустым стулом Задай Дону этот вопрос.

Дон: Дон, почему ты хочешь выпрямить себя или кого то другого?

Фриц: Теперь перемени стул. И, - это важная фраза, начни создавать сценарий этого разговора.

Дон: Ну, Дон, ты недостаточно хорош такой, какой ты есть, так что тебя надо растянуть.

Дон (в другом стуле): Ну, вполне возможно. Человек никогда не знает, каковы его возможности, пока не вытянется. Я согласен, мне нужно вытянуться.

Дон: Да, похоже, что ты меня понял, и тебе осталось только предпринять что-то по этому поводу.

Дон (в другом стуле): Ну, я стараюсь что-то с этим сделать, м-м, иногда. Я постоянно помню, что мне нужно что-то с этим сделать. Но я не всегда это делаю. Только изредка.

Фриц: О! Мы познакомились с одним из наиболее частых разделений в человеческой личности - собакой сверху и собакой снизу (topdog and underdog). Собаку сверху в психоанализе называют супер-Эго или совестью. К сожалению, Фрейд упустил из виду собаку снизу; он не заметил, что в конфликте двух собак побеждает обычно нижняя.

Я назову их часто встречающиеся характеристики. Собака сверху постоянно считает себя правой. Иногда она действительно права, но считает она себя правой всегда. Дон принимает как само собой разумеющееся, что эта собака сверху, которая велит ему вытягиваться, права. Собака сверху всегда говорит вам, что вы должны то-то и то-то, и угрожает, что если вы этого не сделаете...

Однако собака сверху очень прямолинейна. А собака снизу ищет другие методы. Она говорит: "Да, я обещаю, я согласна, уж завтра, если я только смогу... " (Смех.) Так что собака снизу — прекрасный фрустратор. И собака сверху, разумеется, не даст ей с этим остаться, она приветствует употребление розги, так что игра само-мучения или самосовершенствования, - называйте как хотите, -продолжается год за годом, так и эдак, и ничего не происходит. Правильно?

Дон: Не совсем так, но... Собака сверху продолжает Давить, и получает...

Фриц: Скажи это собаке сверху.

Дон: Ну, ты продолжаешь подталкивать меня, и иногда я даю тебе кое-что, но я часто чувствую, что тебе этого недостаточно, это не вполне удовлетворяет твои требования.

Фриц: Побудь собакой сверху и требуй. В чем состоят твои требования? Ты должен...

Дон: Ты должен стать гораздо более организованным, и ты мог бы гораздо более толково, чем ты это делаешь, распоряжаться тем, что у тебя есть.

Фриц: О'кей. Опять то же самое. Сделай с другими то, что ты делаешь с собой. Скажи это другим, тем, кто здесь сидит.

Дон (вздохнув): Билл, если ты хочешь исправиться, тебе следует стать гораздо более организованным и лучше использовать свое время и энергию. Энн, тебе следует стать гораздо более организованной и лучше обходиться... лучше обходиться со всем, и ты пойдешь гораздо дальше. Гейл, ты тоже могла бы это.

Фриц: Как ты себя чувствуешь, когда говоришь это другим, а не себе?

Дон: Я чувствую, что они могут послать меня к черту.

Фриц (группе): Пошлите его к черту. Он все ворчит и ворчит, и никто еще не послал его к черту.

Гейл: Иди к черту.

Дон: Разве я не говорил тебе столько раз (смех), что тебе нужно больше работать?

Гейл: Действительно говорил.

Дон: Энн, разве ты не можешь больше работать? Разве ты не можешь лучше организовать себя?

Энн: Мне не хочется, спасибо Дон Бэбкок. (Смех.)

Дон: А ты, Билл? Ты пошел бы гораздо дальше, если бы лучше организовал себя. Ты был бы сейчас богатым человеком (смех). У тебя было бы фантастически успешное дело, если бы ты был более организован и усерднее работал бы - с твоим талантом.

Фриц: О'кей, как ты сейчас себя чувствуешь?

Дон: Я очень доволен собой. (Смех.)

Фриц: А как твой страх сцены?

Дон: О, он совершенно исчез.

Фриц: Да, но это чувство собственной правоты - часть твоего жизненного сценария, так что тебе нужно множество людей, относительно которых ты можешь почувствовать свою правоту.

Сознавание

Этот семинар - не совсем обычный, но некоторые вещи остаются такими же, как всегда. Во всех случаях мы имеем дело с процессом обучения.

Обучение часто понимают неправильно. Мое определение обучения состоит в том, что это - открытие того, что нечто возможно. Это не принятие какой-то информации. Все, что я хочу здесь сделать - это показать вам, что можно найти средства и способы роста и развития своих возможностей, можно преодолеть трудности своей жизни. Это, конечно, не может быть сделано во время короткого семинара, но может быть я смогу посеять зерна, снять несколько оболочек, и это откроет некоторые возможности.

Я повторю: обучение - это открытие того, что нечто возможно. Мы тратим большую часть своей энергии на саморазрушительные игры, на то, чтобы мешать самим себе. Как я уже говорил, мы препятствуем собственному росту. Как только появляется что-то неприятное, мы пугаемся, мы убегаем, лишаем себя чувствительности. Мы пользуемся всеми возможными средствами, чтобы помешать процессу развития.

Если вы попытаетесь сознавать, что происходит, вы увидите, как быстро вы оставляете безопасную основу Настоящего и пугаетесь. Вы уходите в прошлое, или в свободные ассоциации, или вы убегаете в будущее и начинаете представлять себе все ужасные вещи, которые могут случиться, если вы останетесь с тем, что происходит, или вы делаете что-нибудь еще в этом роде. Например, вы внезапно обнаруживаете, Что занимаете слишком много времени группы. Терапевт -

или, если вы работаете с кем-то другим партнер - должен следить за тем, чтобы вы все время оставались в фокусе переживания, понимали каждый момент и находили, что заставляет вас убегать. Здесь действует сложный процесс самообмана. Как я уже говорил, нужно лишь немного честности, чтобы проделать большую работу, но именно этого большинство из нас боится - честности с самим собой, прекращения самообмана. Как говорит Т.С.Элиот, "большинство из вас заняты самообманом, вы переживаете бесконечные страдания и редко достигаете успеха". И еще он говорит: "Вы - всего лишь набор устаревших реакций". - И если вы не находитесь в настоящем, вы не можете жить творческой жизнью.

Мы должны сделать еще один шаг и сказать, что страдания невротика - это воображаемые страдания, страдания в фантазии. Кто-то назвал вас сукиным сыном, и вы думаете, что вы страдаете, вы чувствуете себя обиженным. Но в действительности это не так, на самом деле вам это не повредило. На вас не осталось ни ушибов, ни ран. Удар нанесен вашему так называемому "Эго" или тщеславию. Можно сделать даже еще один шаг и сказать, что когда вы чувствуете, что вас задели, вы хотите отомстить, вы хотите нанести удар другому.

Сейчас я хочу, чтобы кто-нибудь из вас вышел на горячий стул и поработал на феноменологической основе. Это означает работу над Сознаванием, над процессом, который происходит. Если вы живете в настоящем, вы используете то, что доступно. Если вы живете в своем компьютере или думающей машине, или в устаревших реакциях, или прибегаете к своему привычному заскорузлому способу обхождения с жизнью, вы вязнете в этом. Давайте поработаем над этим с тем, кто хочет. И чем больше страха сцены, тем лучше.

(Пауза. Выходит Марек и садится в горячий стул.)

Фриц: Давай поработаем очень примитивно, даже позволим себе несколько структурировать наш процесс. Это может показаться несколько формальным или напыщенным, gо скоро вы поймете, в чем смысл этого. Начинай с фразы "Сейчас я сознаю..."

Марек: Сейчас я сознаю, м-м, напряжение в правой руке, сейчас я сознаю лица (улыбается), которые смотрят на меня. Сейчас я сознаю тебя, Фриц. Сейчас я опять сознаю руку. Сейчас я сознаю, что устраиваюсь поудобнее. Сейчас я сознаю коробочку передо мной. Сейчас я сознаю, что жду, когда снимется напряжение (улыбается).

Фриц: Видите, в этот момент он перепрыгивает в будущее. Слово "жду" означает, что он перестал сознавать то, что происходит. Мы попробуем ослабить его предвосхищение протекающего процесса - мы сделаем это с помощью вопроса "как". "Как" охватывает все возможные формы поведения. Как ты переживаешь ожидание?

Марек: Я переживаю ожидание таким образом, что в этот момент у меня огромное напряжение вот здесь. Определенное напряжение по всему телу, и кроме того некая пугающая чернота охватывает мой процесс мышления.

Фриц: Теперь я должен добавить, что сознаю я. Я вижу, что ты много улыбаешься. И даже когда ты говоришь о неприятном — вроде неприятного напряжения - ты продолжаешь улыбаться. Мне это кажется несоответствием.

Марек (смеется): Это верно, м-м, это оружие, я полагаю.

Фриц: Что ты делаешь сейчас?

Марек: Интеллектуализирую?

Фриц: Да, ты защищаешься. Сознаешь ли ты это?

Марек: Да, теперь сознаю.

Фриц: Так, может быть, мое замечание было для тебя неприятно?

Марек: Может быть, до некоторой степени (кусает губы, Улыбается).

Фриц: Сознаешь ли ты сейчас свою улыбку?

Марек: М-м, тебе не нравится моя улыбка?

Фриц: Сознавал ли ты, что ты делал своим предложением? Марек: Я полагаю, что, возможно, это было немного враждебно.

Фриц: Ты напал на меня.

Марек: Я не хотел нападать на тебя, но...

Фриц: Ты сознаешь, что сейчас опять защищаешься?

Марек: Да, я, наверное, очень склонен к защите по

природе.

Фриц: О'кей, пожалуйста, следующий. Я хочу дать только небольшие примеры, чтобы создать основу для сознавания. Мы просто набираем примеры, знакомимся с протеканием процесса сознавания и с тем, как различные люди избегают полной вовлеченности в то, что происходит.

Теперь мы можем сделать следующий шаг и посмотреть, с чем вы находитесь в соприкосновении. Есть три возможности: вы можете быть в соприкосновении с миром, вы можете быть в соприкосновении с собой, или вы можете быть в соприкосновении с жизнью своей фантазии. Жизнь фантазии - средняя зона - впервые была открыта Фрейдом, под названием "комплекса", и именно эта средняя зона оказывается нездоровой частью в нас, если мы принимаем эти фантазии за нечто реальное.

Нездоровый человек - это тот, кто говорит, что он - Наполеон, и действительно в это верит. Если я скажу, что хотел бы быть Наполеоном, вы не назвали бы меня сумасшедшим. Но если человек скажет, что он Наполеон, и прикажет вам маршировать в Аустерлиц или что-нибудь в этом роде, его поведение покажется вам странным.

Есть зона, в которой мы полностью, совершенно сумасшедшие - это наши сны. Позже вы увидите, что эти сны, средняя зона, приобрели такое значение в нашей жизни, что мы перестаем воспринимать реальность, которая является либо реальностью мира, либо реальностью нашего подлинного я.

Итак (поворачивается к Дону, который находится в горячем стуле), начни эксперимент: "Сейчас я сознаю, что..."

Дон: М-м, прямо сейчас я сознаю, что твое внимание отвлеклось от меня, м-м, а теперь обратилось ко мне, что мой голос дрожит; м-м, что мой ум как бы разделяется между фантазией и Сознаванием моего тела.

Фриц: Ты говоришь, что ум разделяется между фантазией и телом. По мне ум (mind) и есть фантазия. (Пауза). Когда ты говоришь, что твой ум разделен, ты, наверное, имеешь в виду, что внимание разделено.

Дон: Да, совершенно точно. Если тело у меня в уме, то ум сосредоточен на теле, на него обращено мое внимание. М-м, я по-прежнему чувствую дрожание, как будто у меня в груди - дрожащий лист. Я замечаю, что моя рука несколько суетливо движется; я указывал ею на грудь. М-м, дрожание поднимается в горло. Я сознаю, что уставился на ковер. Там движутся чьи-то ноги.

Фриц: Сознаешь ли ты также, что избегаешь смотреть на меня или на кого-нибудь еще?

Дон: Угу. Я не смотрел - до сих пор; люди выглядят очень напряженными, как бы в ожидании чего-то. Но очень реальными.

Фриц: Попробуй теперь перемещаться между Сознаванием себя и Сознаванием мира. Сознавание себя символизируется словом "я", а мира - словом "ты". Я и ТЫ. Если у вас слишком много "я", вы сосредоточены на себе, изолированы и т.п. Если слишком много "ты", это может быть паранойей, агрессией, или просто бизнесом, или чем-то вроде этого.

Дон (группе): Ну, я смотрел на вас. Я смотрю на вас сейчас, и чем больше я на вас смотрю, тем меньше дрожания я чувствую внутри себя. М-м, некоторые из вас смотрят прямо на меня, а некоторые как бы выглядывают сбоку или сверху. Ширли, ты смотришь на меня то сверху, то снизу. Даун, ты смотришь со стороны, а другие...

Фриц: Теперь вернись к сознаванию себя.

Дон (кашляет): М-м, я чувствую комок напряжения вот здесь. У меня пересохло во рту.

Фриц: Теперь вернись снова к сознаванию мира.

Дон: М-м, я как бы хочу сосредоточиться на...

Фриц: Ты по-прежнему в "я".

Дон: М-м, Гордон, ты выглядишь очень уверенно, но немного свирепо (улыбается).

Фриц: Теперь ты увидел его. Теперь вернись снова к себе.

Дон: Это делает меня уверенным, что ты (хихикает) уверен.

Фриц: Теперь, как видишь, ты достиг интеграции. Мир и "я" едины. Если я вижу, - я не сознаю, что вижу, а просто мир оказывается здесь. А если я смотрю, - я напрягаюсь, стараюсь проникнуть куда-то, я делаю множество вещей, но только не имею мира перед собой. О'кей, спасибо.

(Пауза. К горячему стулу выходит Пенни).

Фриц: Тебя зовут...

Пенни: Пенни.

Фриц. Пенни, да, ты - Пенни.

Пенни: М-м, я сознаю свое сердцебиение. У меня холодные руки. Я боюсь посмотреть, и сердце у меня по-прежнему бьется.

Фриц: Сознаешь ли ты, как ты меня избегаешь? Ты посмотрела на меня и тут же стала смотреть в сторону. Чего ты избегаешь? Сознавала ли ты, что улыбалась, когда посмотрела на меня?

Пенни: М-м-м-м-хм.

Фриц: Какого рода улыбку ты сознавала, когда посмотрела на меня?

Пении: Я боюсь. Я стараюсь спрятать свой страх (Сдерживает слезы, кусает губы).

Фриц: Приятен ли твой страх? Удобно ли тебе с ним?

Пенни: Да. Мое сердце больше не стучит.

Фриц: М-м-м. Попробуй теперь в большей степени почувствовать ритм контакта или обхождения с миром и ухода.

Это ритм жизни. Вы открываетесь миру, и потом вы уходите в себя. Это основной ритм жизни. Зимой мы уходим В большей степени, летом мы более открыты. Ночью мы глубоко уходим в себя, днем мы больше заняты обхождением с миром. Если мне не хватает слова, я ухожу в словарь и возвращаюсь, когда нашел слово, которое мне нужно вставить в предложение. Этот ритм постоянно продолжается, эта пара - я и ты - образует единство. Если же появляется средняя зона, она проникает между вами и миром и не дает вам адекватно функционировать. В этой средней зоне особенно сильны катастрофические ожидания или комплексы и прочее, что искажает ваш взгляд на мир. Позже мы займемся этим. А сейчас я хочу дать вам ощущение контакта и ухода.

Уйди в себя так глубоко, как возможно. Можешь даже уйти из этой комнаты, а потом вернись и снова посмотри на нас. И посмотри, что будет происходить, когда ты переживаешь этот ритм.

Пенни: Возвращение более приятно.

Фриц: Продолжай. Снова закрой глаза. Уходи и каждый раз говори, куда ты уходишь. На пляж? В размышления? В ощущения мышечных напряжений? Потом снова возвращайся и говори, что ты сознаешь.

Пенни: Я чувствую себя более расслабленно. Я как будто, м-м, больше, я ухожу в себя. (Пауза.) Но я не хочу оставаться. (Пауза.) Мне это надоело.

Фриц: Помните, о чем мы договорились? Всегда говорить "сейчас я сознаю..." Что ты сознавала, когда посмотрела на меня?

Пенни (пауза): Я искала ответ.

Фриц: Угу. Конечно же, это неприятно. И ты перестала сознавать. Ты начала думать и пробовать, высматривать. Иными словами, ты по-прежнему уходишь в себя, в свой компьютер. Ты не со мной. Ты все еще не в мире. Закрой глаза. Уйди в себя. (Пенни вздыхает.) В последний раз, когда ты уходила, ты обнаружила, что тебе надоело. Приятно ли твое ощущение скуки?

Пенни: Неприятно.

Фриц: Побудь с ним и расскажи нам, что неприятного в скуке.

Пенни (Пауза): Я чувствую фрустрацию. Я хочу что-то сделать.

Фриц: Скажи это еще раз.

Пенни: Я хочу что-то сделать. (Пауза, закрывает глаза).

Фриц. Теперь возвращайся. Что ты чувствуешь, здесь и сейчас?

Пенни (оглядывается): Краски стали яркими.

Фриц: Прости?

Пенни: Краски яркие.

Фриц: Это хороший признак. Это то, что мы в гештальт-терапии называем "мини-сатори". Она начинает просыпаться. Замечаете? Мир становится реальным, краски - яркими. Это звучит очень подлинно и спонтанно.

(Пауза) Не хочешь ли ты попробовать? Как тебя зовут?

Энн: Энн.

Фриц: Энн. (Пауза)

Энн: Я сознаю напряжение в голове. Вокруг всей головы. Я ощущаю его как покалывания и сжатие. Как будто моя голова собирается заснуть, как засыпает конечность. И она. м-м, горячая.

Фриц: Теперь обратись к миру. Что ты сознаешь в окружающем?

Энн (пауза, оглядывается вокруг и начинает плакать): Я сознаю, что этот мальчик смотрит очень мягко, на меня, и на тебя. Мне кажется, что он очень добрый и понимающий.

Фриц: Вот еще одно условие гештальт-терапии. Мы всегда стараемся установить контакт. Можешь ли ты сказать это ему, а не говорить о нем?

Энн: Мне кажется... мне кажется, что ты очень добрый и понимающий.

Фриц: Теперь снова уйди в себя. (Пауза) Сознавала ли ты, что плакала?

Энн: М-м-м-м.

Фриц: А почему ты об этом не сказала?

Энн: Я сознаю, я сознаю, что плачу. М-м, я несколько расстроена (вздыхает). Во мне что-то, м-м, как бы надломлено, каким-то образом.

Фриц: Теперь вернись к нам. На этот раз вернись ко мне. Как ты воспринимаешь меня?

Энн: Я воспринимаю тебя как, м-м, очень, очень, м-м, ну, что ли, реального, определенного человека, очень близкого, м-м, ты здесь со мной. Ну, не со мной, но с каждым, кто здесь.

Фриц: Теперь снова уйди в себя. Расставание - такая сладкая печаль (улыбается).

Энн (пауза): Я чувствую, я сознаю, м-м, напряжение в голове. Какое-то напряжение прямо над ушами.

Фриц: Можешь ли ты закрыть глаза?

Энн: М-м-м-м.

Фриц: И выяснить, как ты это делаешь. Что ты напрягаешь, как ты создаешь напряжение?

Энн (пауза): Я чувствую, как я стягиваю, стягиваю что-то.

Фриц: М-м-м. Вернись снова.

Энн (оглядывается): Я чувствую, м-м, что группа как бы немного открылась.

Фриц: Угу. Хорошо. (Пожимает ей руку). Итак, вот основа для расширения сознавания. Нам не нужно подогревать себя с помощью ЛСД или других искусственных средств. Если мы создаем собственное Сознавание, если мы делаем это сами и не ищем искусственных средств, у нас есть все, что необходимо для развития. Давайте сделаем перерыв.

Брак

Вчера мы говорили о жизненном сценарии человека и о том, что в этот сценарий включено много других людей Например, нам нужны другие люди для того, чтобы поддерживать самоуважение. Мы нуждаемся в других людях для удовлетворения сексуальных потребностей. И во многих случаях наш жизненный сценарий требует вступления в брак. Трудности в браке начинаются тогда, когда один из супругов не вписывается в жизненный сценарий другого. Иными словами, когда человек любит не своего супруга, а образ того, каким тот должен был бы быть.

Образ супруга редко соответствует реальному человеку, Так что возникают фрустрации и трудности, в особенности если человек подвержен проклятью перфекционизма. Тогда дела действительно плохи. Это худшее, что только может быть с человеком. У перфекциониста есть палка, которой он всегда может побить себя и других, потому что его требования невыполнимы. А как только вы начинаете требовать от своего партнера невыполнимого, начинаются обвинения, жалобы и прочее в этом роде.

В такой ситуации лучшее, что может быть сделано, это попробовать разыграть эти игры прямо здесь, чтобы обнаружить три основы, на которых покоятся отношения людей. Давайте начнем с того же коммуникативного подхода, который мы использовали в сознавании: "я и ты". Пусть двое выйдут сюда (Дон и Клер занимают горячие стулья), и встретят "врага" лицом к лицу (смех). Как вас зовут?

Клер: Клер.

Дон: Дон.

Фриц: Клер, мы с Доном просим вас проделать это упражнение: уход в себя, обозначаемый словом "я", и возвращение к Дону, обозначаемое словом "ты". Туда и обратно: "я" и "ты". Ты, Дон, делайте же самое: перемещайся и смотри, в какой степени возможна простая коммуникация. Больше всего нас, конечно, интересует, какого рода коммуникации вы избегаете. Разумеется, здесь множество катастрофических ожиданий. "Если я скажу ей, что я действительно о ней думаю, она не будет меня любить, она меня бросит", - и прочее в этом духе.

Клер: М-м, мне кажется трудным уйти в себя. (Пауза). Мне хочется обратиться к тебе и, м-м, уверить тебя, что я с тобой.

Фриц: Вернись снова в себя.

Клер: Я возвращаюсь в себя, я также хочу быть и собой (улыбается).

Фриц: Сознаешь ли ты, что ты полна добрых намерений - "я хочу того, я хочу этого". Ты говоришь нам не о том, что ты сознаешь, а о том, чего ты хочешь. Иными словами, ты не в настоящем, ты говоришь не о том, что ты делаешь, а о том, что ты хочешь делать. 0'кей, теперь Дон.

Дон: М-м, я снова возвращаюсь в свою внутреннюю схватку, мне легко уйти в себя и, м-м, труднее вернуться к вам. И, я думаю, м-м, я... я был... я сознавал... я сейчас вспоминаю, когда я смотрел на людей здесь, я не смотрел на тебя, когда я сел сюда.

Фриц: Это просто: это ясный симптом избегания. Если ты избегаешь смотреть на кого-то, это значит, что ты не открыт. Твоя очередь. Клер.

Клер (пауза): Я сознаю напряжение, внутри себя. Нечто вроде трепета, биения. (Пауза). Какое-то дрожание, ожидание чего-то. Я сознаю твое спокойствие. (Улыбается). М-м, твою уверенность. Вот что за всем этим. Я сознаю неумение выразить себя. Я держу свой большой палец. Я сознаю неуверенность.

Фриц: Сознаешь ли ты свой голос?

Клер: Он тихий.

Фриц: Можешь ли ты сказать Дону о своем голосе и о том, что ты делаешь с ним своим голосом?

Клер: Ну, я надеюсь, что он не такой тихий, чтобы тебе приходилось... приходилось напрягаться, чтобы меня слышать.

Фриц: Твои надежды... Что ты делаешь?

Клер: Я говорю тихо. С сомнением. (Пауза) Неуверенно.

Фриц: Между прочим, такой тихий голос всегда является симптомом скрытой жестокости. Это один из лучших способов мучить других людей.

Клер: Я не всегда говорю тихо (улыбается).

Фриц: Дон.

Дон: Я сознаю, что несколько успокоился. И, м-м, я полагаю, что я спокойнее, потому что чувствую твою неуверенность, твой страх, это требует от меня быть здесь и присутствовать. М-м, внутри себя я чувствую какую-то ригидность. М-м, я полагаю, я пытаюсь сказать тебе...

Фриц: Сознаешь ли ты, что постоянно говоришь "Я полагаю", "я пытаюсь"? Можешь ли ты сказать нам, что ты сознаешь?

Дон (вздыхает): Я сознаю чувство, что я становлюсь как бы бетонным. Я как бы затвердеваю.

Фриц: Как бы.

Дон: Как будто я затвердеваю. Становлюсь негибким. Все становится неподвижным.

(Пауза, Клер смотрит на Фрица)

Фриц: Чего ты хочешь от меня?

Клер (поворачивается к Дону): М-м, я чувствую...

Фриц: Чего ты хочешь от меня?

Клер: Ну, я собиралась заговорить с ним, и, м-м, я наверное хотела свериться с тобой.

Фриц: Ты хотела проверить себя с моей помощью?

Клер: Нет, этого я не чувствую.

Фриц: М-м-м-м?

Клер: Я как бы спрашивала, правильно ли я делаю.

Фриц: Можешь ли ты сказать ему то же самое?

Клер: Мне не нравится говорить ему то же самое - что я жду от него руководства. Но я понимаю, что в моем отношении это содержится. Я собиралась сказать, что почувствовала обиду, что ты стал негибким, когда почувствовал, что я боюсь, что я могу справиться с собственными чувствами, и благодаря этому чувствую себя сильной.

Фриц: 0'кей, давайте поработаем с другой парой. Сейчас я не хочу идти глубже. Мне хочется только показать вам, как происходит коммуникация. Как вас зовут?

Расс: Расс.

Пенни: Пенни. (Пауза)

Фриц: Итак, еще раз. Эксперимент очень прост. Я не возражаю против того, чтобы вы выполняли его несколько ригидно. Сначала вы говорите о том, что сознаете в отношении себя, потом - в отношении другого. Если это задание покажется слишком трудным, скажите об этом, и мы рассмотрим ваши трудности в отношении этого простого задания.

Расс: Я сознаю, что боюсь того, что ты собираешься сказать. (Пауза) Я могу слушать.

Фриц: Твоя очередь, Пенни.

Пенни: Я сознаю напряжение в груди. Я сознаю, что ты смотришь на меня пристально, что ты хочешь, чтобы я взяла это на себя (смеется).

Фриц: Ты сознаешь это, или ты так думаешь?

Пенни: Это то, что я думаю.

Расс: Я сознаю, что хочу этого. Я хочу, чтобы ты сказала мне, как обойтись с этим, и сознаю, что...

Фриц: Сознаешь ли ты, что делают твои руки? Попробуй выполнить самое трудное из всех заданий: придерживайся очевидного. Очевидно, что ты сделал это движение головой. Очевидно, что ты держишь руки определенным образом. Очевидно, что ты киваешь головой. Попробуй выполнить это трудное задание - быть простым.

Расс: Я сознаю, что слишком стараюсь. Я стараюсь расслабиться, и одновременно с этим стараюсь держать себя.

Фриц: Как ты это делаешь?

Расс: Ригидностью рук, тела. Я застываю в неподвижности.

Фриц (показывает на Пенни): А что ты сознаешь там?

Расс: Твои руки что-то говорят. Мягко, тихо - ты отодвигаешься от меня.

Фриц: Он наконец впервые что-то видит, а? Теперь снова вернись в себя. Что произошло за это время? Ты репетируешь?

Расс: Кажется, да.

Фриц: Скажи ей, как ты репетируешь.

Расс: Я хочу сказать то, что было бы правильным. Я хочу правильно поступить. Я никогда ни в чем не уверен, когда я с тобой, все время. Я не уверен, действительно ли я тебя слышу, или я проецирую.

Фриц: Твоя очередь, Пенни.

Пенни: Я сознаю давление в правой руке. Я сознаю, что отклоняюсь от тебя. Я чувствую, как отодвигаюсь от тебя. Я опасаюсь, что ты меня втянешь в себя.

Фриц: Твоя очередь, Расс.

Расс (пауза): Я хочу втянуть тебя внутрь.

Фриц: Ты это сознаешь? М-м, еще один трудный момент. Мы очень склонны к тому, чтобы пудрить мозги. Слова, слова, слова; скажи просто, как ты на это реагируешь, что ты чувствуешь. Ты чувствуешь, что сидишь на стуле, что киваешь головой, - говори о простом.

Расс: Ладно. Я чувствую, что давлю на свою правую руку.

Фриц: Вот. Этому я верю.

Расс: Я удерживаю себя своей левой рукой.

Фриц: Теперь мы получили немного реальности. Открой снова глаза. Что ты видишь? Что ты слышишь?

Расс: Мне кажется, я никак не могу выйти вовне.

Фриц: О'кей. Спасибо. Следующая пара. (Пауза) Невероятно, что люди, которые живут вместе, по сути дела так мало общаются друг с другом, - если посмотреть реально.

Энн: Я сознаю, что...

Фриц: Как вас зовут?

Энн: Энн.

Билл: Билл.

Фриц: Энн; Билл.

Энн: Я сознаю, что у меня стучит сердце, и что я сознаю, вроде, что сижу на этом стуле, как бы, очень твердо, глубоко я стуле, а руки у меня расположены по обе стороны. И я сознаю, что ты смотришь, очень, м-м, пристально, мне в глаза. (Пауза). Дыхание быстрое, м-м, по крайней мере я сознаю твое дыхание.

Фриц: Билл.

Билл: У меня колотится сердце. И я несколько опираюсь на левую руку. Дело в том, что я как бы устраиваюсь, центрируюсь. (Пауза). И я вижу тебя, Энн. Я вижу твое лицо, мягкое, но несколько напряженное. Я вижу твое правое плечо, оно несколько напряжено, и...

Фриц: Сознаешь ли ты, что делают твои глаза?

Билл: Они блуждают.

Фриц: Чего ты избегаешь, когда смотришь на нее?

Билл: Я думаю, что я сейчас стараюсь найти себя. И я не готов иметь дело с тем, что там, пока я туда не вернусь.

Фриц: Хорошо. Закрой глаза и уйди в себя. Это хороший пример - он не готов справляться с внешней реальностью, ему нужно больше времени, чтобы побыть в себе, чтобы обрести там, внутри, опору. Что ты чувствуешь?

Билл: Я чувствую потребность действительно найти положение, прийти прямо в центр... Вернуться, м-м...

Фриц: Сделай это. Когда будешь готов вернуться к нам, вернись.

Билл: Прямо сейчас я чувствую напряжение в коленях. У меня немного трясутся ноги.

Фриц: Давай интегрируем эти две вещи. Скажи ей о своих внутренних переживаниях.

Билл: Я чувствую какое-то дрожание, я несколько неуверен, нервничаю. (Пауза) Сейчас это проходит.

Фриц: Вы заметили, что произошло? От мыслей, от намерений, - к вниманию, к использованию своих переживаний как средства для общения. Теперь он не прячет своей дрожи, он говорит о ней. Энн, как только вы начинаете подлинно переживать свой опыт, всякий дискомфорт исчезает Иначе: если вы чувствуете себя неуютно, можете быть уверены что вы нечестны в своей коммуникации. О'кей, спасибо.

Гештальт-молитва

На этот раз я хотел бы начать, так сказать, с конца дороги. А именно - с гештальт-молитвы. Я хочу предложить вам сначала повторять ее за мной, а потом пусть несколько пар попробуют что-нибудь сделать с этими фразами.

Гештальт-молитва звучит примерно так:

"Я - это я (I am I).

Группа: Я - это я.

Фриц: А ты - это ты.

Группа: А ты - это ты.

Фриц: Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

Группа: Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

Фриц: А ты - не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

Группа: А ты не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

Фриц: Я есть я (I is I).

Группа: Я есть я.

Фриц: А ты есть ты.

Группа: А ты есть ты.

Фриц: Аминь (смех).

Давайте теперь поработаем с несколькими парами, посмотрим, что они смогут сделать с гештальт-молитвой. (Выходят Дон и Клер)

Дон: М-м, ты ждешь, чтобы я приходил домой каждый раз в три часа, а я не собираюсь этого делать (смеется).

Клер: Не думаю, чтобы я этого ждала (смеется).

Дон: М-м, я думаю, что ждешь.

Клер: Я хочу чувствовать, что делюсь с тобой определенными вещами, а ты, как мне иногда кажется, не хочешь чем-то со мной делиться. (Пауза). Я действительно стараюсь быть собой, но, может быть, я не даю тебе в достаточной мере быть собой. (Прокашливается) И чем больше я стараюсь быть собой... этого все время кажется недостаточно. Кажется, что мне нужно быть этим гораздо больше. Я как бы никогда не могу себя поймать.

Дон (пауза). М-м, если ты не вполне хорошо себя чувствуешь, будучи собой, если ты разочарована, это не моя проблема.

Клер: Возможно, что я слишком беспокоюсь по поводу того, что такое ты, в дополнение к беспокойству (смеется) о себе.

Дон: Если ты беспокоишься о том, где я и что я делаю...

Фриц: Видите, что происходит? Я дал им задание, и сразу же весь гештальт-подход выброшен в окно. Они больше не говорят о переживаниях в настоящем, о том, что реально происходит. Вместо реальной коммуникации на том уровне, на котором они находятся, они начинают все ту же игру запудривания мозгов, которая со временем переходит в игру взаимных обвинений.

Давайте попробуем еще раз, но на этот раз оставаясь в настоящем. Говорите друг другу о своих реакциях и своих мыслях. Самый простой способ - думать вслух.

Я могу гарантировать каждому, что он станет писателем за шесть недель, если только будет записывать в точности каждое слово из своих мыслей. Это может быть чем-то вроде следующего: "Фриц сказал мне, что я стану писателем за шесть недель. Я в это не верю. Я думаю, что все это треп. Что бы мне сейчас написать? Я не знаю. Я завяз, ничего не приходит в голову. К черту Фрица." (Смех) Если вы будете точны и честны, каждое слово просто появляется в вашем. думании, потому что думание - не что иное, как беззвучная речь. Чаще всего в нашем так называемом мышлении мы репетируем; мы пробуем и пропускаем это через цензуру, и позволяем появиться только тем предложениям, которые нужны для манипулирования другими людьми. Мы обычно произносим предложения, чтобы гипнотизировать других -убеждаем, уговариваем, обманываем. Мы редко говорим чтобы выразить себя. В результате все такие встречи между людьми бесплодны. Это обычно или запудривание мозгов или манипуляция.

Так что попробуйте еще раз, на этой основе, говорить о том, что лежит в основе ваших ожиданий. Для экономии времени говорите: "Сейчас я переживаю то-то и то-то", - и т.д. И не репетируйте. Терапевтическая ситуация - это безопасная чрезвычайная ситуация. Можно попробовать многие вещи и убедиться, что мир не развалится, если вы будете сердитыми, или если вы будете честными. А затем вы выйдете в мир и, может быть, станете несколько более уверенными. Вы увидите, что люди ценят честность гораздо больше, чем вы предполагали.

Конечно, многие будут обижаться и раздражаться, но это, как правило, такие люди, которых не стоит считать друзьями.

Клер: Я вижу, что ты кажешься беспокойным, ты сжимаешь пальцы, как будто ищешь, что сказать.

Дон: М-м, ты, м-м, я... я тоже это заметил, что я пощипываю себя, и я недоумеваю, почему я это делал - играл своими пальцами.

Фриц: То, что человек делает на невербальном уровне, обычно относится к другому, к тому, кто явно или неявно имеет отношение к делу. Если он щиплет себя, это значит, что он хотел ущипнуть ее. Мы обычно делаем с собой то, что хотели бы сделать с другими. Так ущипни ее.

Дон (смеется, наклоняется и щиплет Клер за лодыжку) Это слабый щипок. (Смех) Я полагаю, что в этом есть правда, потому что, м-м, я говорил тебе только что, перед тем как мы вышли сюда, что ты должна рассказать тот сон.

Клер: Ты подталкивал меня.

Дон: Да, подталкивал, а я теперь думаю, что не мое дело, что ты делаешь, потому что у меня тоже был сон.

Клер: О-о!

Фриц: Другое важнейшее невербальное выражение - маска, которую носит человек. Замечаете, что она все время гримасничает, а он все время удерживает серьезное, "Профессорское" выражение лица? Поговорите немного друг с Другом о ваших лицах. Что вы видите? Что вы замечаете?

Дон: Ну, мне нравится твое лицо, но ты слишком много улыбаешься, м-м, я полагаю это отражает неудобство, ты стараешься что-то сделать людям своей улыбкой.

Фриц: Он интерпретирует ее.

Клер: Ну, я согласна, м-м...

Фриц: А каждая интерпретация, это, конечно, вмешательство. Вы говорите другому человеку, что он думает, и что он чувствует. Вы не даете ему самому это обнаружить.

Клер: Ну, я полагаю, что это совершенно правильно. Я, м-м, прячу то, что чувствую, за улыбкой. Я, м-м, не хочу обижать людей или быть, может быть, слишком честной. (Улыбается). Может быть, вот так. М-м, я нахожу, что ты выглядишь очень устойчивым и честным, может быть, несколько насмешливым.

Фриц: Чем ты не хочешь его обидеть? Скажи ему: "Я не хочу тебя обидеть, показав то-то и то-то".

Клер: М-м, может быть, будучи честной. (Смеется). Показывая, что я, возможно, слишком зависима, или, м-м, хочу чего-то, чего ты не хочешь дать.

Фриц: Видите, когда она перестает гримасничать, она может быть очень хорошенькой.

Дон (пауза): Ты красива.

Клер (смеется): Это... (вздыхает) Это прекращает разговор. (Смеется).

Фриц: Я хочу, чтобы вы использовали определенную фразу; давайте пока назовем ее трюком. Я хочу ввести здесь два трюка. Один состоит в том, чтобы быть очень честными там, где вы находитесь. Вроде: "Я завяз, я не знаю, что сейчас сказать." Или: "Ты приводишь меня в смущение." - Это очень просто, если вы сознаете себя, - вы просто говорите об этом; это сразу же вызывает какую-то реакцию и какую-то коммуникацию. Другой трюк состоит в том, чтобы переводить экран проекции, — "оно" — в "я" или "ты". Не вешать всю ответственность на "это" или "оно". (Пауза). О'кей, давайте возьмем следующую пару.

(Расс и Пенни садятся на горячие стулья).

Итак, начните с гештальт-молитвы и посмотрите, что вы можете из этого извлечь. Ты скажи это ему, а ты - ей.

Пенни: Я ожидаю от тебя, чтобы ты работал. Ты ожидаешь от меня, чтобы я работала (смеется). Я ожидаю, чтобы ты интересовался моими интересами. Ты ожидаешь, чтобы я забыла о своих интересах.

Фриц: Замечаете, какая у нее возникла глупая, самодовольная улыбка? Раскройте только глаза и уши.

Расс (Пауза): Я жду от тебя, что ты будешь интересоваться моими интересами. (Пауза). Я пуст. (Пауза). Я жду, что ты будешь коммуницировать со мной, но я не жду от себя коммуникации с тобой. (Пауза). Что-то вроде этого (вздыхает).

Пенни: Я ожидаю от тебя, что у тебя есть некоторые ответы, а ты ожидаешь от меня, что у меня есть ответы на все, что угодно.

Расс: Я хочу, чтобы у тебя были дети. Я хочу, чтобы ты была хорошей матерью.

Фриц: Мне отсюда не видно, смотрел ли ты на нее. Скажи это еще раз, глядя на нее.

Расс: Я хочу, чтобы ты была хорошей матерью... для меня. (Смеется; смех в комнате). Я полагаю, что ты не хочешь.

Пенни: Я знаю, что ты этого ждешь.

Расс: Я жду, что иногда ты будешь устраивать мне ад по этому поводу. И жду, что так будет, пока я не перестану этого хотеть; я жду твоей поддержки в этом отношении.

Фриц: Давайте немного поработаем над этим. Посади эту мать, которую ты хочешь иметь - жену-мать - на пустой стул, и поговори с ней.

Расс: Я хочу твоей поддержки. Я хочу твоей любви. Я хочу твоего руководства.

Фриц: Хорошо, теперь побудь ею. Пересядь на ее стул и дай ему все, чего он хочет. Дай ему поддержку, руководство, любовь, понянчи его, дай ему грудь и прочее в этом роде.

Расс (смеется, качает головой): Это не моя роль.

Фриц: Скажи это ему.

Расс: Это... это не моя роль. От меня трудно этого ждать. Я...

Фриц: Подделай это (смех). Я думаю, что у тебя по крайней мере есть образ того, чего ты хочешь. Многие люди постоянно носят с собой своих родителей. Человеку нужна мама и прочее, даже если ему подчас пятьдесят или шестьдесят, и он многое делает, чтобы изображать ребенка. Так что побудь матерью. Дай ему то, чего он хочет. Он...

Расс: Я не знаю как.

Фриц: Хорошо, смени место. Скажи матери, как это сделать, скажи этой матери, жене, чего ты хочешь.

Расс (пауза, затем он пинает подушечку, так что она пролетает через комнату; затем идет поднять ее, возвращается, садится. Вздыхает, смотрит на пустой стул).

Фриц: Что ты сейчас чувствуешь?

Расс: Злобу. Гнев.

Фриц: Это не звучит сердито. Ты не кажешься евреем (смех). Но скажи это матери.

Расс: Я зол на тебя. Я хочу твоей любви и внимания, но чувствую, что мне этого не получить.

Фриц: О'кей. Теперь еще раз. Займи тот стул и дай ему любовь и внимание. "Расс, я люблю тебя, я даю тебе всю любовь и все внимание, которого ты хочешь".

Расс: (Пауза) Ты... ты знаешь. Я люблю тебя, сын. Но ты должен быть мужчиной. Ты не можешь так себя вести. Ты должен стоять на собственных ногах. Ты должен быть мужчиной в семье.

(Меняет стул). Мамочка, я не мужчина. Я маленький мальчик. Я хочу того, чего хочет маленький мальчик.

Фриц: О! Вот здесь появляется прошлая работа с его сном. (Прим. перев. См. дальше, в разделе "Философия очевидного.) Он начал в своем сне с той же проблемы. Дорога, которая должна была его поддерживать. Это, м-м, можно назвать скорее индивидуальной терапией, здесь речь идет о личностном росте, здесь больше того, что он мог бы проработать с ней. 0'кей, давайте вернемся назад. Помните ли вы гештальт-молитву? Можете ли снова прочитать ее?

Пенни (вздыхает): Мне нужна твоя помощь.

Фриц: Нет, дорогая, тебе, наверное, нужна пара новых ушей. Это один из случаев нехватки ушей. Она, наверное, разговаривает. А люди, которые говорят, по большей части не имеют ушей. Они ждут, что у других людей есть уши, но сами они глухи. (Рассу) А ты помнишь гештальт-молитву?

Расс: Я помню начало.

Фриц: Скажи ей.

Расс: Я - это я. Ты - это ты. А больше я ничего не могу вспомнить.

Фриц: Можешь ли ты сказать, что не хочешь вспоминать?

Расс: Нет, я хочу вспомнить. Ну... (пауза)

Фриц: Что ты сейчас чувствуешь?

Пенни: Я чувствую себя как бы немой.

Фриц (Рассу): Что ты чувствуешь по поводу того, что она не помнит?

Расс: Она не нема.

Фриц: Когда ты не помнишь, ты нем. Если она не помнит, она не нема.

Расс (смеется): Она слишком напряжена сейчас.

Фриц: М-м-м-м.

Расс: А это не способствует вспоминанию. (Вздыхает, длинная пауза).

Фриц: Может быть, дать ему это, угостить его куриным бульоном? (Смех).

Расс (прокашливается, пауза): М-м, я не могу, я не могу продвинуться.

Фриц (Пенни): Ты смотришь на меня. Чего ты хочешь от меня? Как только я спросил, твои глаза ушли от меня. Что происходит?

Пенни: Я... (смеется) все в порядке" я ничего не вижу.

Фриц: Итак, мы, по-видимому, попали в тупик.

Тупик - когда вы в замешательстве, немы, когда вы оказываетесь на карусели, повторяя все снова и снова, пытаясь выбраться из нее, но вы завязли. Эта пара действительно кажется завязшей в своих ожиданиях. Но раз сценарий установлен, он будет продолжаться и продолжаться, если вы не пройдете через тупик. Я горжусь тем, что в гештальт-терапии мы впервые научились проходить тупик. Если вы не пройдете тупик, то все, в чем вы заинтересованы - это сохранение статус-кво. В терапии, или в конфликте в своем браке, - все, чего вы достигаете, это повторение статус-кво. В лучшем случае вы меняете терапевта, меняете партнеров по браку, изменяете природу внутренних кофликтов, но природа самой разделенности остается неизменным жизненным сценарием - хотя бы актеры и заменяли друг друга. Благодарю вас. Пожалуйста, пара номер три.

(Обращается к Биллу) - Итак, скажи ей гештальт-молитву.

Билл: Я - это я. А ты - это ты. И я не буду иметь ожиданий относительно тебя. И не приму ожиданий от тебя относительно меня. (Пауза). Я - это я, а ты - это ты. Аминь.

Фриц: Теперь ты скажи это ему.

Энн: Я - это я. А ты - это ты. Я не буду ничего ждать от тебя. А ты не будешь ничего ждать от меня. Я - это я, а ты - это ты.

Билл: Это великолепно. (Вздыхает). Так и живет мир Это прекрасно работает.

Энн: Я не чувствую на самом деле, что это так для меня (Смеется). Я полагаю, что... что это будет, ты знаешь, как..

Билл. Сейчас это для тебя не так. (Пауза). А как это для тебя сейчас?

Энн: Я чувствую, м-м, я чувствую, что ты, м-м, у-м-м пришел ко мне, а я не пришла на самом деле к тебе. Так что я чувствую, в каком-то смысле, ожидание, что, ты знаешь...

Билл: Ты чувствуешь, что я чего-то требую. Как бы говорю "Повернись сюда".

Энн: Да. Когда ты говоришь, что это великолепно, это, м-м, это как бы требование, чтобы я тоже чувствовала, что это великолепно. (Начинает плакать).

Билл: Поверишь ли ты, если я тебе скажу, что если я так сказал, это касается только того, что я так чувствую? Энн: Скажи, скажи это еще раз.

Билл (вздыхает): Я - это я. А ты - это ты. (Пауза). Но сейчас я не могу сказать, что это великолепно, потому что в этом появилось какое-то напряжение.

Фриц: Видите ли, легко повторить фразу. И гипнотизировать себя, что веришь, что эта фраза - реальность.

Энн: Я, я чувствую, м-м (плачет), о, это не то чувство, когда... знаешь, ты чувствовал, что-то было для тебя действительно хорошо, а я этому вроде помешала, я вроде не дала тебе того, чего ты хотел, то есть... не дала тебе уйти с этим. Как ты себя чувствуешь, когда Фриц...

Билл: Я тоже, м-м, почувствовал в этом какое-то напряжение. Это, наверное, когда ты попросила меня сказать это еще раз, я почувствовал какое-то принуждение в том, чтобы говорить это. И это, м-м, не было реальным. Энн: Что ты тогда почувствовал ко мне? Билл (пауза): Я в это время... Я пытаюсь вспомнить... Я чувствовал, я чувствовал себя спокойным.

Энн: Снисходительным. Спокойным. Что ты имеешь в виду под "спокойным"?

Билл: Я не считал, что ты должна что-то делать. Я часто так чувствую, но тогда этого не было. Там не было долженствования. (Пауза). Теперь ты понимаешь, что я чувствовал. А теперь, теперь скажи, где сейчас ты?

Энн: М-м-м-м. Я, м-м, пытаюсь снова найти себя. Я думаю, я... да, это все думание.

Фриц: Ты завязла?

Энн: М-м, да, завязла.

Фриц: Опиши это переживание. Как ты завязла?

Энн (пауза): Я чувствую, что я, вот, сижу здесь, совершенно несобранная, и жду, что что-нибудь меня вытянет. (Пауза). М-м, я чувствую, м-м, подергивание вокруг глаз.

Фриц: Как ты чувствуешь себя завязшей?

Энн: Я, я чувствую нежелание двигаться. (Пауза) М-м, я чувствую, что я на самом деле не знаю, где я нахожусь. (Пауза). С другой стороны, я не хочу, чтобы ты просто (смеется) рассказал мне. Я хочу найти...

Билл: А мне, ты знаешь, хочется найти это за тебя, что-то вроде того. (Пауза).

Фриц: Речь можно грубо разделить на три категории. Одна - разговоры о чем-то (aboutism), болтовня, когда вы говорите о другом человеке или о своих чувствах, не касаясь сути дела. Это обычно происходит и в групповой терапии — люди говорят друг с другом или друг другу. Вторая не вполне проявляется здесь, но составляет основу другой коммуникации. Это - обязывание (shoudism), или морализм. Вечное недовольство тем, что есть. Ты должен быть другим, ты должен сделать то, я должен сделать это, - должен, должен, должен. Это то же, что ожидание. Я жду, что ты будешь слушаться моих приказаний или требований.

Третий вид речи - говорить о том, что есть (is-ism), или экзистенциализм. Нечто есть то, что оно есть. Роза, которая есть роза, есть роза (A rose is a rose is a rose) (Прим. перев. Знаменитая фраза Гертруды Стайн). Я завяз. Я чувствую, что чего-то хочу от тебя. Я не знаю, что делать. Я хочу сказать Фрицу, чтобы он пошел к черту. Мне скучно. Или как-то еще.

Давайте попробуем еще немного, на более честном уровне обязывания, долженствования. Скажите друг другу, что вы должны делать, один другому, потом в ответ, и так далее.

Энн: Ты должен, м-м, ты должен быть рядом, когда я потерялась. Но (плачет) не показывать мне дорогу. Только будь здесь. И ты не должен давать мне направление.

Фриц: Это важная форма манипуляции. Разыгрывание плачущего ребенка. Я заметил, что это одна из твоих любимых ролей.

Энн: М-м-м-х-хм-м-м.

Фриц: Вместо того, чтобы заставить его плакать, ты плачешь сама. Плач - хорошо известная форма агрессии. "Посмотри, что ты со мной делаешь". Скажи ему это.

Энн: Посмотри, что ты со мной делаешь.

Фриц: Еще раз.

Энн: Посмотри, что ты со мной делаешь.

Фриц: Громче.

Энн: Посмотри, что ты со мной делаешь.

Фриц: Еще громче.

Энн (плачет): Посмотри, что ты со мной делаешь!

Фриц: Вот теперь ты начала коммуницировать. Теперь он должен чувствовать себя виноватым, и весь в дерьме. Ты чувствуешь это?

Билл: Нет (смех)

Фриц: Тогда начинай сначала (смех).

Энн (смеясь): Он слышал это слишком часто.

Билл: Я думаю, ты удивляешься, что это я с тобой делаю.

Фриц: Ты не живешь в соответствии с ее ожиданиями. Ты очень нехороший мальчик (смех).Гештальт-молитва

На этот раз я хотел бы начать, так сказать, с конца дороги. А именно - с гештальт-молитвы. Я хочу предложить вам сначала повторять ее за мной, а потом пусть несколько пар попробуют что-нибудь сделать с этими фразами.

Гештальт-молитва звучит примерно так:

"Я - это я (I am I).

Группа: Я - это я.

Фриц: А ты - это ты.

Группа: А ты - это ты.

Фриц: Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

Группа: Я в этом мире не для того, чтобы жить в соответствии с твоими ожиданиями.

Фриц: А ты - не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

Группа: А ты не для того, чтобы жить в соответствии с моими.

Фриц: Я есть я (I is I).

Группа: Я есть я.

Фриц: А ты есть ты.

Группа: А ты есть ты.

Фриц: Аминь (смех).

Давайте теперь поработаем с несколькими парами, посмотрим, что они смогут сделать с гештальт-молитвой. (Выходят Дон и Клер)

Дон: М-м, ты ждешь, чтобы я приходил домой каждый раз в три часа, а я не собираюсь этого делать (смеется).

Клер: Не думаю, чтобы я этого ждала (смеется).

Дон: М-м, я думаю, что ждешь.

Клер: Я хочу чувствовать, что делюсь с тобой определенными вещами, а ты, как мне иногда кажется, не хочешь чем-то со мной делиться. (Пауза). Я действительно стараюсь быть собой, но, может быть, я не даю тебе в достаточной мере быть собой. (Прокашливается) И чем больше я стараюсь быть собой... этого все время кажется недостаточно. Кажется, что мне нужно быть этим гораздо больше. Я как бы никогда не могу себя поймать.

Дон (пауза). М-м, если ты не вполне хорошо себя чувствуешь, будучи собой, если ты разочарована, это не моя проблема.

Клер: Возможно, что я слишком беспокоюсь по поводу того, что такое ты, в дополнение к беспокойству (смеется) о себе.

Дон: Если ты беспокоишься о том, где я и что я делаю...

Фриц: Видите, что происходит? Я дал им задание, и сразу же весь гештальт-подход выброшен в окно. Они больше не говорят о переживаниях в настоящем, о том, что реально происходит. Вместо реальной коммуникации на том уровне, на котором они находятся, они начинают все ту же игру запудривания мозгов, которая со временем переходит в игру взаимных обвинений.

Давайте попробуем еще раз, но на этот раз оставаясь в настоящем. Говорите друг другу о своих реакциях и своих мыслях. Самый простой способ - думать вслух.

Я могу гарантировать каждому, что он станет писателем за шесть недель, если только будет записывать в точности каждое слово из своих мыслей. Это может быть чем-то вроде следующего: "Фриц сказал мне, что я стану писателем за шесть недель. Я в это не верю. Я думаю, что все это треп. Что бы мне сейчас написать? Я не знаю. Я завяз, ничего не приходит в голову. К черту Фрица." (Смех) Если вы будете точны и честны, каждое слово просто появляется в вашем. думании, потому что думание - не что иное, как беззвучная речь. Чаще всего в нашем так называемом мышлении мы репетируем; мы пробуем и пропускаем это через цензуру, и позволяем появиться только тем предложениям, которые нужны для манипулирования другими людьми. Мы обычно произносим предложения, чтобы гипнотизировать других -убеждаем, уговариваем, обманываем. Мы редко говорим чтобы выразить себя. В результате все такие встречи между людьми бесплодны. Это обычно или запудривание мозгов или манипуляция.

Так что попробуйте еще раз, на этой основе, говорить о том, что лежит в основе ваших ожиданий. Для экономии времени говорите: "Сейчас я переживаю то-то и то-то", - и т.д. И не репетируйте. Терапевтическая ситуация - это безопасная чрезвычайная ситуация. Можно попробовать многие вещи и убедиться, что мир не развалится, если вы будете сердитыми, или если вы будете честными. А затем вы выйдете в мир и, может быть, станете несколько более уверенными. Вы увидите, что люди ценят честность гораздо больше, чем вы предполагали. Конечно, многие будут обижаться и раздражаться, но это, как правило, такие люди, которых не стоит считать друзьями.

Клер: Я вижу, что ты кажешься беспокойным, ты сжимаешь пальцы, как будто ищешь, что сказать.

Дон: М-м, ты, м-м, я... я тоже это заметил, что я пощипываю себя, и я недоумеваю, почему я это делал - играл своими пальцами.

Фриц: То, что человек делает на невербальном уровне, обычно относится к другому, к тому, кто явно или неявно имеет отношение к делу. Если он щиплет себя, это значит, что он хотел ущипнуть ее. Мы обычно делаем с собой то, что хотели бы сделать с другими. Так ущипни ее.

Дон (смеется, наклоняется и щиплет Клер за лодыжку) Это слабый щипок. (Смех) Я полагаю, что в этом есть правда, потому что, м-м, я говорил тебе только что, перед тем как мы вышли сюда, что ты должна рассказать тот сон.

Клер: Ты подталкивал меня.

Дон: Да, подталкивал, а я теперь думаю, что не мое дело, что ты делаешь, потому что у меня тоже был сон.

Клер: О-о!

Фриц: Другое важнейшее невербальное выражение - маска, которую носит человек. Замечаете, что она все время гримасничает, а он все время удерживает серьезное, "Профессорское" выражение лица? Поговорите немного друг с Другом о ваших лицах. Что вы видите? Что вы замечаете?

Дон: Ну, мне нравится твое лицо, но ты слишком много улыбаешься, м-м, я полагаю это отражает неудобство, ты стараешься что-то сделать людям своей улыбкой.

Фриц: Он интерпретирует ее.

Клер: Ну, я согласна, м-м...

Фриц: А каждая интерпретация, это, конечно, вмешательство. Вы говорите другому человеку, что он думает, и что он чувствует. Вы не даете ему самому это обнаружить.

Клер: Ну, я полагаю, что это совершенно правильно. Я, м-м, прячу то, что чувствую, за улыбкой. Я, м-м, не хочу обижать людей или быть, может быть, слишком честной. (Улыбается). Может быть, вот так. М-м, я нахожу, что ты выглядишь очень устойчивым и честным, может быть, несколько насмешливым.

Фриц: Чем ты не хочешь его обидеть? Скажи ему: "Я не хочу тебя обидеть, показав то-то и то-то".

Клер: М-м, может быть, будучи честной. (Смеется). Показывая, что я, возможно, слишком зависима, или, м-м, хочу чего-то, чего ты не хочешь дать.

Фриц: Видите, когда она перестает гримасничать, она может быть очень хорошенькой.

Дон (пауза): Ты красива.

Клер (смеется): Это... (вздыхает) Это прекращает разговор. (Смеется).

Фриц: Я хочу, чтобы вы использовали определенную фразу; давайте пока назовем ее трюком. Я хочу ввести здесь два трюка. Один состоит в том, чтобы быть очень честными там, где вы находитесь. Вроде: "Я завяз, я не знаю, что сейчас сказать." Или: "Ты приводишь меня в смущение." - Это очень просто, если вы сознаете себя, - вы просто говорите об этом; это сразу же вызывает какую-то реакцию и какую-то коммуникацию. Другой трюк состоит в том, чтобы переводить экран проекции, — "оно" — в "я" или "ты". Не вешать всю ответственность на "это" или "оно". (Пауза). О'кей, давайте возьмем следующую пару.

(Расс и Пенни садятся на горячие стулья).

Итак, начните с гештальт-молитвы и посмотрите, что вы можете из этого извлечь. Ты скажи это ему, а ты - ей.

Пенни: Я ожидаю от тебя, чтобы ты работал. Ты ожидаешь от меня, чтобы я работала (смеется). Я ожидаю, чтобы ты интересовался моими интересами. Ты ожидаешь, чтобы я забыла о своих интересах.

Фриц: Замечаете, какая у нее возникла глупая, самодовольная улыбка? Раскройте только глаза и уши.

Расс (Пауза): Я жду от тебя, что ты будешь интересоваться моими интересами. (Пауза). Я пуст. (Пауза). Я жду, что ты будешь коммуницировать со мной, но я не жду от себя коммуникации с тобой. (Пауза). Что-то вроде этого (вздыхает).

Пенни: Я ожидаю от тебя, что у тебя есть некоторые ответы, а ты ожидаешь от меня, что у меня есть ответы на все, что угодно.

Расс: Я хочу, чтобы у тебя были дети. Я хочу, чтобы ты была хорошей матерью.

Фриц: Мне отсюда не видно, смотрел ли ты на нее. Скажи это еще раз, глядя на нее.

Расс: Я хочу, чтобы ты была хорошей матерью... для меня. (Смеется; смех в комнате). Я полагаю, что ты не хочешь.

Пенни: Я знаю, что ты этого ждешь.

Расс: Я жду, что иногда ты будешь устраивать мне ад по этому поводу. И жду, что так будет, пока я не перестану этого хотеть; я жду твоей поддержки в этом отношении.

Фриц: Давайте немного поработаем над этим. Посади эту мать, которую ты хочешь иметь - жену-мать - на пустой стул, и поговори с ней.

Расс: Я хочу твоей поддержки. Я хочу твоей любви. Я хочу твоего руководства.

Фриц: Хорошо, теперь побудь ею. Пересядь на ее стул и дай ему все, чего он хочет. Дай ему поддержку, руководство, любовь, понянчи его, дай ему грудь и прочее в этом роде.

Расс (смеется, качает головой): Это не моя роль.

Фриц: Скажи это ему.

Расс: Это... это не моя роль. От меня трудно этого ждать. Я...

Фриц: Подделай это (смех). Я думаю, что у тебя по крайней мере есть образ того, чего ты хочешь. Многие люди постоянно носят с собой своих родителей. Человеку нужна мама и прочее, даже если ему подчас пятьдесят или шестьдесят, и он многое делает, чтобы изображать ребенка. Так что побудь матерью. Дай ему то, чего он хочет. Он...

Расс: Я не знаю как.

Фриц: Хорошо, смени место. Скажи матери, как это сделать, скажи этой матери, жене, чего ты хочешь.

Расс (пауза, затем он пинает подушечку, так что она пролетает через комнату; затем идет поднять ее, возвращается, садится. Вздыхает, смотрит на пустой стул).

Фриц: Что ты сейчас чувствуешь?

Расс: Злобу. Гнев.

Фриц: Это не звучит сердито. Ты не кажешься евреем (смех). Но скажи это матери.

Расс: Я зол на тебя. Я хочу твоей любви и внимания, но чувствую, что мне этого не получить.

Фриц: О'кей. Теперь еще раз. Займи тот стул и дай ему любовь и внимание. "Расс, я люблю тебя, я даю тебе всю любовь и все внимание, которого ты хочешь".

Расс: (Пауза) Ты... ты знаешь. Я люблю тебя, сын. Но ты должен быть мужчиной. Ты не можешь так себя вести. Ты должен стоять на собственных ногах. Ты должен быть мужчиной в семье.

(Меняет стул). Мамочка, я не мужчина. Я маленький мальчик. Я хочу того, чего хочет маленький мальчик.

Фриц: О! Вот здесь появляется прошлая работа с его сном. (Прим. перев. См. дальше, в разделе "Философия очевидного.) Он начал в своем сне с той же проблемы. Дорога, которая должна была его поддерживать. Это, м-м, можно назвать скорее индивидуальной терапией, здесь речь идет о личностном росте, здесь больше того, что он мог бы проработать с ней. 0'кей, давайте вернемся назад. Помните ли вы гештальт-молитву? Можете ли снова прочитать ее?

Пенни (вздыхает): Мне нужна твоя помощь.

Фриц: Нет, дорогая, тебе, наверное, нужна пара новых ушей. Это один из случаев нехватки ушей. Она, наверное, разговаривает. А люди, которые говорят, по большей части не имеют ушей. Они ждут, что у других людей есть уши, но сами они глухи. (Рассу) А ты помнишь гештальт-молитву?

Расс: Я помню начало.

Фриц: Скажи ей.

Расс: Я - это я. Ты - это ты. А больше я ничего не могу вспомнить.

Фриц: Можешь ли ты сказать, что не хочешь вспоминать?

Расс: Нет, я хочу вспомнить. Ну... (пауза)

Фриц: Что ты сейчас чувствуешь?

Пенни: Я чувствую себя как бы немой.

Фриц (Рассу): Что ты чувствуешь по поводу того, что она не помнит?

Расс: Она не нема.

Фриц: Когда ты не помнишь, ты нем. Если она не помнит, она не нема.

Расс (смеется): Она слишком напряжена сейчас.

Фриц: М-м-м-м.

Расс: А это не способствует вспоминанию. (Вздыхает, длинная пауза).

Фриц: Может быть, дать ему это, угостить его куриным бульоном? (Смех).

Расс (прокашливается, пауза): М-м, я не могу, я не могу продвинуться.

Фриц (Пенни): Ты смотришь на меня. Чего ты хочешь от меня? Как только я спросил, твои глаза ушли от меня. Что происходит?

Пенни: Я... (смеется) все в порядке" я ничего не вижу.

Фриц: Итак, мы, по-видимому, попали в тупик.

Тупик - когда вы в замешательстве, немы, когда вы оказываетесь на карусели, повторяя все снова и снова, пытаясь выбраться из нее, но вы завязли. Эта пара действительно кажется завязшей в своих ожиданиях. Но раз сценарий установлен, он будет продолжаться и продолжаться, если вы не пройдете через тупик. Я горжусь тем, что в гештальт-терапии мы впервые научились проходить тупик. Если вы не пройдете тупик, то все, в чем вы заинтересованы - это сохранение статус-кво. В терапии, или в конфликте в своем браке, - все, чего вы достигаете, это повторение статус-кво. В лучшем случае вы меняете терапевта, меняете партнеров по браку, изменяете природу внутренних кофликтов, но природа самой разделенности остается неизменным жизненным сценарием - хотя бы актеры и заменяли друг друга. Благодарю вас. Пожалуйста, пара номер три.

(Обращается к Биллу) - Итак, скажи ей гештальт-молитву.

Билл: Я - это я. А ты - это ты. И я не буду иметь ожиданий относительно тебя. И не приму ожиданий от тебя относительно меня. (Пауза). Я - это я, а ты - это ты. Аминь.

Фриц: Теперь ты скажи это ему.

Энн: Я - это я. А ты - это ты. Я не буду ничего ждать от тебя. А ты не будешь ничего ждать от меня. Я - это я, а ты - это ты.

Билл: Это великолепно. (Вздыхает). Так и живет мир Это прекрасно работает.

Энн: Я не чувствую на самом деле, что это так для меня (Смеется). Я полагаю, что... что это будет, ты знаешь, как..

Билл. Сейчас это для тебя не так. (Пауза). А как это для тебя сейчас?

Энн: Я чувствую, м-м, я чувствую, что ты, м-м, у-м-м пришел ко мне, а я не пришла на самом деле к тебе. Так что я чувствую, в каком-то смысле, ожидание, что, ты знаешь...

Билл: Ты чувствуешь, что я чего-то требую. Как бы говорю "Повернись сюда".

Энн: Да. Когда ты говоришь, что это великолепно, это, м-м, это как бы требование, чтобы я тоже чувствовала, что это великолепно. (Начинает плакать).

Билл: Поверишь ли ты, если я тебе скажу, что если я так сказал, это касается только того, что я так чувствую? Энн: Скажи, скажи это еще раз.

Билл (вздыхает): Я - это я. А ты - это ты. (Пауза). Но сейчас я не могу сказать, что это великолепно, потому что в этом появилось какое-то напряжение.

Фриц: Видите ли, легко повторить фразу. И гипнотизировать себя, что веришь, что эта фраза - реальность.

Энн: Я, я чувствую, м-м (плачет), о, это не то чувство, когда... знаешь, ты чувствовал, что-то было для тебя действительно хорошо, а я этому вроде помешала, я вроде не дала тебе того, чего ты хотел, то есть... не дала тебе уйти с этим. Как ты себя чувствуешь, когда Фриц...

Билл: Я тоже, м-м, почувствовал в этом какое-то напряжение. Это, наверное, когда ты попросила меня сказать это еще раз, я почувствовал какое-то принуждение в том, чтобы говорить это. И это, м-м, не было реальным. Энн: Что ты тогда почувствовал ко мне? Билл (пауза): Я в это время... Я пытаюсь вспомнить... Я чувствовал, я чувствовал себя спокойным.

Энн: Снисходительным. Спокойным. Что ты имеешь в виду под "спокойным"?

Билл: Я не считал, что ты должна что-то делать. Я часто так чувствую, но тогда этого не было. Там не было долженствования. (Пауза). Теперь ты понимаешь, что я чувствовал. А теперь, теперь скажи, где сейчас ты?

Энн: М-м-м-м. Я, м-м, пытаюсь снова найти себя. Я думаю, я... да, это все думание.

Фриц: Ты завязла?

Энн: М-м, да, завязла.

Фриц: Опиши это переживание. Как ты завязла?

Энн (пауза): Я чувствую, что я, вот, сижу здесь, совершенно несобранная, и жду, что что-нибудь меня вытянет. (Пауза). М-м, я чувствую, м-м, подергивание вокруг глаз.

Фриц: Как ты чувствуешь себя завязшей?

Энн: Я, я чувствую нежелание двигаться. (Пауза) М-м, я чувствую, что я на самом деле не знаю, где я нахожусь. (Пауза). С другой стороны, я не хочу, чтобы ты просто (смеется) рассказал мне. Я хочу найти...

Билл: А мне, ты знаешь, хочется найти это за тебя, что-то вроде того. (Пауза).

Фриц: Речь можно грубо разделить на три категории. Одна - разговоры о чем-то (aboutism), болтовня, когда вы говорите о другом человеке или о своих чувствах, не касаясь сути дела. Это обычно происходит и в групповой терапии — люди говорят друг с другом или друг другу. Вторая не вполне проявляется здесь, но составляет основу другой коммуникации. Это - обязывание

(shoudism), или морализм. Вечное недовольство тем, что есть. Ты должен быть другим, ты должен сделать то, я должен сделать это, - должен, должен, должен. Это то же, что ожидание. Я жду, что ты будешь слушаться моих приказаний или требований.

Третий вид речи - говорить о том, что есть (is-ism), или экзистенциализм. Нечто есть то, что оно есть. Роза, которая есть роза, есть роза (A rose is a rose is a rose) (Прим. перев. Знаменитая фраза Гертруды Стайн). Я завяз. Я чувствую, что чего-то хочу от тебя. Я не знаю, что делать. Я хочу сказать Фрицу, чтобы он пошел к черту. Мне скучно. Или как-то еще.

Давайте попробуем еще немного, на более честном уровне обязывания, долженствования. Скажите друг другу, что вы должны делать, один другому, потом в ответ, и так далее.

Энн: Ты должен, м-м, ты должен быть рядом, когда я потерялась. Но (плачет) не показывать мне дорогу. Только будь здесь. И ты не должен давать мне направление.

Фриц: Это важная форма манипуляции. Разыгрывание плачущего ребенка. Я заметил, что это одна из твоих любимых ролей.

Энн: М-м-м-х-хм-м-м.

Фриц: Вместо того, чтобы заставить его плакать, ты плачешь сама. Плач - хорошо известная форма агрессии. "Посмотри, что ты со мной делаешь". Скажи ему это.

Энн: Посмотри, что ты со мной делаешь.

Фриц: Еще раз.

Энн: Посмотри, что ты со мной делаешь.

Фриц: Громче.

Энн: Посмотри, что ты со мной делаешь.

Фриц: Еще громче.

Энн (плачет): Посмотри, что ты со мной делаешь!

Фриц: Вот теперь ты начала коммуницировать. Теперь он должен чувствовать себя виноватым, и весь в дерьме. Ты чувствуешь это?

Билл: Нет (смех)

Фриц: Тогда начинай сначала (смех).

Энн (смеясь): Он слышал это слишком часто.

Билл: Я думаю, ты удивляешься, что это я с тобой делаю.

Фриц: Ты не живешь в соответствии с ее ожиданиями. Ты очень нехороший мальчик (смех).Пары, No 1

Каждый из нас имеет свой жизненный сценарий и стремится его актуализировать. И вот вы встречаете человека, который кажется подходящим для вашего сценария, вступаете с ним в брак, и наступает великий момент, когда вы вязнете (stuck) друг в друге. Эта идея не нова. Менее известно то, что жизнь в браке не может наладиться, пока вы не обратите все свое внимание на то, как именно вы вязнете.

Многие из вас видели фильм "Женщина в песке". Помните, как мужчина пытался выбраться ямы, в которой он завяз, и чем больше он старался, тем больше тонул в зыбучем песке? Мы переживаем то же с войной во Вьетнаме. Чем больше мы стараемся выбраться из нее, тем больше вязнем в ее "зыбучем песке".

Я горжусь, что мне удалось преодолеть "мертвую точку" (sick point), как русские это называют. Они полагают, что в центре каждого невроза имеется "мертвая точка", и считают, что с ней ничего нельзя поделать, можно только оставить ее там, где она есть, и организовать энергии вокруг нее, - так сказать, "сублимировать" их.

Я полагаю, что мы можем пройти тупик, если обратим все свое внимание на то, как именно мы завязли. Это, конечно же, неприятно. Гораздо легче играть в игры, обвиняя друг друга: "Ты должен быть не таким, какой ты есть", - и так далее, вместо того, чтобы понять, что ты завяз, выяснить, как именно ты завяз, и проработать свой путь из тупика.

Я хочу дать вам хотя бы поверхностную картину того, как вы - женатые или живущие вместе люди, - вязнете друг в друге. Я попрошу каждую пару выйти и провести со мной несколько минут. Как вас зовут?

Расс: Расс.

Пенни: Пенни.

Фриц: Расс и Пенни. Расс, скажи Пенни: "Пенни, я завяз в отношениях с тобой". Скажи ей, как ты в ней завяз.

Расс: Сказать ей, как я в ней завяз? "Я завяз в тебе." Как я завяз в ней?

Фриц: Это хорошо. (Смех). Позже мы поговорим о дырах в личности. По-видимому, у Расса нет ушей. Я постараюсь быть полезным. Я говорю: скажи ей, как ты завяз в ней.

Расс (пауза).

Фриц: О'кей, Пенни, можешь ты сказать ему, как ты завязла в нем?

Пенни: Я завязла в тебе. Ты - ленивый осел. Я вязну в твоем упрямстве, в твоем чувстве собственного величия. Мне надоел твой мотоцикл. (Смех).

Фриц: О'кей, теперь ты, Расс.

Расс: Я завяз в твоей злобности (смех), в твоей, временами, экстравагантности, я завяз в твоей практичности.

Фриц: Снятся ли тебе сны? (Пауза) Что я сказал?

Расс: Я не расслышал.

Фриц (Пенни): Что я сказал?

Пенни: Снятся ли тебе сны?

Фриц: Скажи нам.

Пенни: Мне снятся сны - яркие, живые.

Расс: А мне - смутные. Я обычно их не помню.

Фриц: О'кей. Перейдем к следующей паре.

Марк: Ты хочешь, чтобы я начал? (Пауза). Я завяз в твоих снах, твоей чистосердечной импульсивности, твоих поэтических качествах, твоих снах.

Фриц: Под "снами" ты имеешь в виду дневные грезы, или ночные сновидения?

Марк (пауза).

Дженни: Я завязла в том, что ты не хочешь, чтобы я | делала определенные вещи, в твоей постоянной критике. Я завязла в твоих страхах, в твоем консерватизме.

Фриц: А у тебя как со сновидениями? Видишь ли ты сны?

Дженни: Да. Тебя интересуют повторяющиеся образы сновидений?

Фриц: Да, может быть.

Дженни: Я не замечала повторяющихся образов, но сны я вижу.

Фриц: А ты?

Марк: Я подумал о сновидении, которое часто повторяется у нее. Вот один из ее снов: лестничный пролет без ступеней. Пугающий образ, который оказывается чем-то вроде...

Дженни: Ну, я обычно вижу во сне приключения, или я что-то делаю. Часто это мучительно.

Фриц: О'кей, спасибо. Перейдем к следующей паре.

Сильвия: Я чувствую, что мне приходится как бы выдумывать что-то. Я не могу ничего придумать.

Кен: Я завяз в твоей бесцеремонности, подчас -агрессивности, твоих небрежных обобщениях, твоих требованиях.

Фриц: А бывают ли у тебя сны? Повторяющиеся сновидения?

Сильвия: Ты имеешь в виду один и тот же сон постоянно?

Фриц: Да, что-то вроде этого.

Сильвия: Нет. У меня все сны разные.

Фриц: А у тебя?

Кен: У меня было что-то вроде этого недавно. Только я его, кажется, забыл.

Фриц: О'кей.

Кен: Там была Сильвия, и мы с ней влезали на гору вместе с моей кошкой (смех). Там была железнодорожная колея, идущая в гору, и я не мог понять, как поезд может въехать наверх. И мы влезали очень высоко. Кошка перепрыгивала со шпалы на шпалу, а когда добралась до верха, начала спускаться...

Фриц: О'кей.

Джуди: Почему ты не начинаешь?

Ник: Боюсь, что я вообще не завяз.

Фриц: Скажи это ей.

Ник: Я вообще не чувствую себя завязшим.

Джуди: Ну, а я завязла.

Фриц: Скажи ему, как ты завязла.

Джуди: Ну, он знает, что я завязла, но я... я думаю, что нет ничего особенного, такого, о чем я могла бы сказать, потому что мне кажется, что он такой человек, который вязнет, в том смысле, что в нем все заблокировано. Так что я не могу сказать, что я завязла в каких-то определенных вещах по поводу него, потому что я могу быть объективной и сказать, что ты мне нравишься, но в наших отношениях ты завяз, потому что ничего из этого не выходит. И если я хочу чего-то, я всегда должна заняться этим и получить это сама.

Фриц: Снятся ли тебе сны?

Ник: Очень редко, а когда снятся, я обычно могу их вспомнить в полусознательном состоянии. Когда я только просыпаюсь, я могу вспомнить сон очень живо, но позже он забывается.

Фриц: А тебе?

Джуди: Я часто вижу сны. И есть настроение, которое часто повторяется в моих снах, хотя обстоятельства всегда меняются. Мне снятся сложные сюжеты, но с одним и тем же настроением.

Фриц: О`кей, спасибо.

Билл: Я чувствую, что иногда вязну в твоей неуверенности, когда ты отравляешь мне все вокруг, переворачивая все вверх дном, и создавая такие неудобства, что я начинаю на все натыкаться.

Фриц: А ты? Как тебя зовут?

Энн: Энн. Есть много мелочей, в которых я временами вязну с тобой, но главное - это игра, в которую мы с тобой играем. Есть много мелочей, которые раздражают меня в тебе, когда мы это делаем, что-то как бы опрокидывается на меня... Я становлюсь чем-то вроде сторожа твоей тюрьмы, человеком, который как бы тебя ограничивает.

Фриц: Это интересное замечание: "Я становлюсь сторожем твоей тюрьмы", - это сразу же заставляет заподозрить, что ему в его жизненном сценарии нужна тюрьма. Так что ты выбираешь кого-то, кто обеспечит тебе тюрьму. Жизненные сценарии человека - поистине удивительная вещь. Люди пишут драмы или комедии, но трудно поверить, что человек может использовать все эти вещи для самого себя. Что тебе снится?

Энн: Я вижу много снов, и многие из них помню. Два из них повторяются.

Фриц: А ты, Билл?

Билл: Мне сны снятся реже. Есть один, который повторяется. Это сон о свободе.

Фриц: Хорошо. Замечательно. Тюрьма - свобода (смех). Пожалуйста, следующая пара.

Дик: Начинай.

Джули. Я вязну в твоей возбудимости, твоем нетерпении, в твоей снисходительности.

Дик: Я вязну в... м-м... как бы получается, что мне нужно, чтобы ты меня останавливала, чтобы я не доводил свое нетерпение до предела, когда я...

Фриц: Ему нужен выключатель.

Дик: На своем ли он месте? (смех)

Фриц: О'кей, спасибо. Есть еще пары? Сколько пар у нас уже было?

Вопрос: Мне кажется, что Ник уже настолько привык к слову "завяз" и к тому, что ты стараешься выяснить, что в этом плохо, что в этом не так... Мы привыкли к этому слову.

Ответ: Мне кажется, что Фриц сделал это. Я сразу обиделась на тебя за твои фантастические обобщения относительно людей, которые завязли. Как будто это нечто, что ты понял и увидел во множестве пар, и потому это справедливо для каждого, и я почувствовала себя связанной твоим клише. Я могу сказать, что обижаюсь на многое, но не могу сказать, что я вязну в этом.

Вопрос: Не вязнешь ли ты в словах?

Ответ: Может быть. Я выбираю завязнуть, поэтому я не вязну, вот так. Я имею в виду, что я выбираю. (Смех)

Вопрос: Слово "завяз" подразумевает, что ты хочешь выбраться.

Ответ: Может быть, это просто разговор о значении слов.

Вопрос: Хорошо, собирается ли человечество вязнуть в браке еще долгое время, или мы можем найти лучшие формы?

Фриц: Пойдет ли кто-то из этих пар к консультанту по браку, будет ли искать какую-нибудь другую помощь? Так что я думаю, что не в порядке все это в целом. Можно снять фильм о браках, с идеей, как помочь мертвым бракам наладиться. Вы можете попробовать улучшить брак, не делая вид, что вы разрываете цепи (смех).

Хорошо, следующая пара. (Выходят Элен и Гордон).

Первое, что мы здесь видим, - и это важно в гештальт-терапии, — это то, что невербальное поведение всегда важнее слов. Слова лгут или преследуют какую-то цель. Но поза, голос, невербальное поведение истинны. Заметили? Прежде всего - закрытая поза. Как тебя зовут?

Элен: Элен.

Фриц: Элен. Вы видите, что Элен - замкнутая система. Ноги сомкнуты, руки сомкнуты, Трудно общаться с замкнутой системой. Не сделаешь ли ты мне одолжение?

Элен: М-м-м-м-х-м.

Фриц: Давай посмотрим, что случится, если ты откроешься. Как ты себя почувствуешь?

Элен: Легче.

Фриц: Теперь, не скажешь ли ты Гордону, как ты в нем вязнешь.

Элен: Не знаю. Я долго не видела Гордона.

Фриц: Гордон, ты можешь сказать Элен, как ты завяз в ней?

Гордон: Я не чувствую себя завязшим в тебе сейчас.

Элен: Я не поняла, что ты имеешь в виду. Ты сказал "завяз", и я пыталась понять, что это значит.

Фриц: Завяз. Завяз. (Смех)

Элен: Я не чувствую себя завязшей в Гордоне. Я чувствую себя... чувствую себя - собой.

Фриц: Так у вас нет жалоб по поводу вашего брака?

Элен: М-м, ну, были.

Фриц: А теперь нет?

Элен: М-м... дело в том, что мы не живем вместе.

Фриц: В таком случае вы не вязнете друг в друге (смех). Есть ли у вас фантазии относительно того, чтобы снова сойтись?

Элен: У меня больше, пожалуй, нет.

Фриц: А ты как считаешь, Гордон?

Гордон: Я чувствую некоторую незавершенность. Мы вроде бы договорились разойтись, но нужно еще подумать о детях, и меня это все еще... все еще беспокоит каким-то образом.

Фриц: А ты?

Элен: Меня тоже это заботит, но это не обязательно значит, что нужно жить вместе.

Фриц: И чего ты хочешь от него? Ты говоришь, что остались вещи, которые нужно обсудить. Какова твоя позиция?

Элен: Я полагаю, что многое можно обсудить. Но я не вижу... у меня нет никаких определенных ожиданий, относительно того, чтобы ... м-м ... снова сойтись, или оставаться врозь, или как-то еще.

Фриц: Не важно, так или иначе. Я бы не сказал этого, "но". Возможно, что где-то у тебя в руках прячется "но".

Элен (смеется): Может быть у тебя?

Фриц: Есть два убийцы. Один - ухмылка, или, скажем, злобный смех. Другой - словечко "но". Это два психологических убийцы. Сначала говорится "да", потом появляется "но". Бац! Есть небольшая история про это. Мама говорит дочке: "Ну, он, конечно, безобразен, но у него тридцать тысяч долларов." - А дочка отвечает маме: "Мама, ты совершенно права, у него тридцать тысяч долларов, но он безобразен." (смех)

Пары, No 2.

Фриц: У нас в группе появилась новая пара, и мне интересно посмотреть, что может произойти с людьми, которые еще не знакомы с гештальт-подходом. Садитесь. Как вас зовут?

Ирвин: Ирвин.

Фриц: Ирвин. А тебя?

Нэнси: Нэнси.

Фриц: Нэнси. Давайте начнем с того, что вы пару минут поговорите друг с другом.

Ирвин: Привет.

Нэнси: Как дела?

Ирвин: Прекрасно. (Пауза). Как тебе понравилось лежать на солнышке?

Нэнси: Я хорошо отдохнула. Мне понравилось.

Ирвин: Гм. (Пауза). Мне почему-то трудно с тобой говорить. Я не знаю, что сказать.

Нэнси: Так, может быть, ничего не нужно говорить?

Ирвин: Г-м, я как бы чувствую, что должен что-то сказать. Но не знаю, что мне сказать. Г-м, я в первый раз так долго смотрел в твои глаза. Я еще не смотрел в твои глаза так долго. М-м...

Фриц: Можно мне тебя спросить? Что ты думаешь о вашем браке?

Ирвин: Гм, в некоторых отношениях он хорош, в некоторых - не очень. Хорошо то, что между нами иногда возникают теплые моменты, нежность. Нехорошо, или не очень хорошо, что я иногда разыгрываю из себя хозяина, а она — негра. Что-то вроде отношений хозяина и раба.

Фриц: Видите, игра собаки сверху и собаки снизу не ограничивается внутренней борьбой. Нам часто нравится проецировать ее, разыгрывать ее внешним образом, и тогда мы сознаем в себе только собаку сверху, а не собаку снизу, но собака снизу всегда здесь. И наоборот. Нэнси, а ты...

Нэнси: Ну, я полагаю, что я часто играю собаку снизу, я тогда я обижаюсь, и мне кажется, что я бы хотела быть собакой сверху, до какой-то степени, каким-то образом.

Фриц: М-да. Работая друг с другом, мы можем поиграть в некоторые брачные игры. Ничто из того, что вы скажете, не будет повернуто против вас. Это значит, что если вы что-то пообещаете здесь, или что-то скажете, это действительно только в пределах этой ситуации. Я говорю об этом, чтобы вы могли мобилизовать свою фантазию.

Давайте сначала поиграем в вызывания. Когда мы зовем кого-то, мы хотим, чтобы этот человек был здесь; мы его вызываем. Говорим ли мы "дорогая" или "эй, чертов сын", или "моя хорошая", или "Иисус Христос" (смех). Я хочу, чтобы вы поиграли в игру вызывания таким образом. Ты будешь говорить "Нэнси", и повторять это снова через некоторое время. А ты кивни, или покачай головой, в зависимости от того, удалось ли ему достичь тебя, просто называя тебя по имени.

Ирвин: О'кей. (Вздыхает) Нэнси... Нэнси... Нэнси... Нэнси (пауза). Паршивка.

Нэнси (смеется).

Ирвин: Ослица.

Фриц: Произноси только имя "Нэнси".

Ирвин: М-м-м-хм. О'кей. Нэнси... Нэнси ... Нэнси ... Нэнси ... Нэнси ... Нэнси! Нэнси... Нэнси... Нэнси.....

Фриц: Теперь давайте наоборот. Посмотрим, можешь ли ты позвать его.

Нэнси: Ирвин. (Прочищает горло) Ирвин.

Фриц (Ирвину): Можешь ли ты покачать головой, или кивнуть, чтобы...

Ирвин: Угм. В первый раз, мне кажется, ты меня Достала. Во второй раз (качает головой)

Нэнси: Ирвин ... Ирвин ... Ирвин ... Ирвин ...

Фриц: Я заметил, что каждый раз, когда она тебя зовет, ты смотришь в сторону. Многое происходит, когда просто проговариваются два имени. Заметили ли вы, как много вы пережили во время этой простой игры? Это лучшая проверь коммуникации. Давайте теперь поиграем в игру обид. Ты Нэнси, будешь говорить: "Я обижаюсь на тебя за то-то и за то-то", - и ты тоже, Ирвин, скажешь свою фразу: "Я обижаюсь на то-то и то-то". Поиграйте в пинг-понг обид.

Ирвин: О'кей. (Вздыхает) Мне обидно, что ты не убираешься в доме так хорошо, как мне хотелось бы.

Нэнси: Я обижаюсь, что ты хочешь, чтобы я убиралась в доме, как убиралась твоя мать.

Ирвин: М-м, я обижаюсь, что ты иногда не понимаешь, что я чувствую. Ты не чувствуешь вместе со мной.

Нэнси: Я обижаюсь, что ты требуешь, чтобы я чувствовала, как ты.

Фриц: Замечаете, что происходит? Она все время отбивает мячик. Не скажешь ли ты полдюжины предложений относительно того, на что ты сама обижаешься?

Нэнси: О'кей, я обижаюсь, ум-м, мне обидно, что ты всегда мной недоволен. Ирвин: М-м-м-м-м...

Фриц: Нет, расскажи еще о своих обидах. Нэнси: Ох, ладно. Мне обидно, что, м-м, каким-то образом ты заставляешь меня чувствовать себя виноватой.. Мне иногда обидно, что ты не проводишь больше времени со мной и с детьми. Мне иногда обидно, что ты меня не встречаешь. М-м...

Ирвин: Мне обидно, что иногда, когда я сержусь, ты поднимаешь руки и уходишь с рыданиями, не давая мне; ну, не знаю... рассердиться. Мне обидно, что ты затыкаешь пальцами уши, когда я сердит на тебя.

Фриц: Хорошо, давайте сделаем то же самое по поводу того, что вы цените.

Ирвин: Ум-м, хорошо. Я ценю, что иногда, когда я зову тебя, ты здесь. Я ценю, что иногда ты меня поддерживаешь и даешь мне чудесное чувство тепла, чувство нежной заботы Иногда я ценю твои идеи.

Нэнси: Я ценю твою силу, временами твою готовность давать, когда я нуждаюсь в этом. М-м, я ценю твое чувство юмора. Я ценю, что ты делишься со мной идеями. Я ценю, до некоторой степени (пауза) твою спонтанность.

Ирвин: Я ценю твое безрассудство, ты готова рисковать больше, чем я сам. В определенном смысле.

Фриц: Хорошо. Давайте вернемся к обидам. Начните снова их высказывать, и вслед за каждой жалобой проговаривайте "тебе следовало бы". За каждой жалобой лежит требование.

Ирвин: М-хм-м. М-м, тебе следовало бы, м-м, чувствовать, что иногда ты мне нужна. Я полагаю, что иногда ты догадываешься, что я скажу, прежде, чем я сказал, и иногда ты могла бы помочь мне сказать то, что я хочу сказать.

Фриц: Не можешь ли ты усилить это? Скажи, что она должна делать то, должна делать это. Сделай свои требования настолько ясными, чтобы она знала, с чем имеет дело.

Ирвин: О'кей. М-м, позавчера у меня было что-то вроде ссоры с одним из школьных учителей. И, м-м, мне было нехорошо; мне не удалось правильно ему ответить, и я чувствовал себя обиженным. Когда я пришел в спальню, ты должна была почувствовать мою обиду и отреагировать на нее.

Фриц: Теперь твоя жалоба, Нэнси. Твое требование.

Нэнси: М-м, мне обидно, что ты требуешь так много для себя, что у меня не остается времени делать другие домашние Дела и заботиться о мелочах. Ты так обижаешься, когда я, м, занята не только тобой. Я думаю, тебе следовало бы порадоваться мне, когда я здесь, а потом ты должен сказать... ты должен суметь попрощаться.

Фриц: Теперь твое требование к ней.

Ирвин: О'кей. М-м, когда я закрываюсь, не подходи и не старайся меня открыть. М-м, не напрыгивай на меня. Я не знаю, что тебе нужно делать, может быть как-то показать, что ты готова ко мне подойти. Это звучит бессмысленно, но, м-м, по крайней мере, когда я чувствую себя закрытым, не влезай в меня. Особенно иногда утром, ты подходишь и обнимаешь, меня, когда я чувствую себя закрытым, не обнимай меня когда чувствуешь, что я закрыт.

Фриц: Теперь твое требование, Нэнси. Нэнси: М-м, я не хочу чувствовать себя настолько виноватой. Я не знаю, ты ли заставляешь меня чувствовать себя виноватой, или я сама. Но мне кажется, что ты не облегчаешь ситуацию. Я не знаю точно как сказать тебе чтобы ты не заставлял меня чувствовать себя виноватой, потому что это глупо. Но, м-м, я думаю, что ты как-то в этом замешан.

Фриц: О'кей. Следующий шаг. Он требует чего-то от тебя, а ты делаешь ему назло. Ты говоришь: "Хорошо, если ты хочешь быть закрытым, я приду с топором и вытащу тебя оттуда." Найди самое сильное противопоставление к тому, что он говорит (смех).

Нэнси: М-м-м. О'кей.

Фриц: Это лучший способ улучшить отношения в браке, хотите верьте, хотите нет.

Ирвин: М-да. Нечто похожее произошло на этой неделе. (Смех). М-м, я хочу прогуляться и побыть один, я не хочу идти с тобой. Я хочу идти в школу один, поэтому я задерживаюсь дома, мне нужно немного побыть одному, не ходи за мной. Оставайся там, где ты есть, оставайся на кушетке. И, м-м, до свиданья. Фриц: Сделай ему назло.

Нэнси: Меня бесит, что ты так поступаешь. Я буду... Фриц: Нет-нет-нет. Это не делание назло. Когда ты идешь в школу, я повисну на тебе... Нэнси: Да, я повисну на тебе. Фриц: Достань его до самого дна.

Нэнси: Я буду... я буду плакать. Я устрою бешеную истерику, я буду вскакивать и падать, я буду кричать, чтобы ты не ходил никуда. Я заставлю тебя чувствовать себя чудовищно виноватым.

Фриц: Видите, она становится живой.

Нэнси: М-м, да, конечно. (Смех). Я буду вскакивать и падать. Я заставлю тебя быть виноватым и скажу тебе, как ты мною пренебрегаешь. Я скажу, чтобы ты не смел, что ты должен, что ты обязан оставаться со мной.

Фриц: О'кей. Теперь ты обратись к нему с требованием. А ты сделай ей назло. И посмотри, насколько тебе это удается.

Нэнси. М-м, вынеси мусорное ведро.

Ирвин: Нет, это не мое дело - выносить ведро, Мне нужно пойти наверх и почитать, и вообще у меня много дел. Я слишком устал. Вынеси ведро сама. М-м, я хочу спуститься в мастерскую позаниматься лепкой. У меня есть дела поважнее, чем выносить мусор. М-м, я не буду этого делать. Делай это сама.

Фриц: Теперь твоя очередь требовать. Ты замечаешь, что в делании назло она сильнее тебя? Возможно, вы также заметили, что поначалу она была хорошей девочкой. Но за хорошей девочкой и хорошим мальчиком всегда находится капризный ребенок, готовый делать наоборот.

Ирвин: М-м, ладно, посмотрим. Веди машину внимательно. Все время держи сцепление включенным и не забывай, что нужно ехать на четвертой, а не на третьей. Я тысячи раз тебе говорил, что когда выходишь за тридцать пять, нужно переходить на четвертую.

Фриц: А ты сделай ему назло.

Нэнси: Ладно, м-м, я не буду выходить за тридцать пять, так что мне не придется переходить на четвертую, это тебе будет урок. (смех)

Фриц: Хорошо. Теперь твое требование.

Нэнси: М-м, мне хочется пойти на симфонический концерт, и я знаю, что тебе не хочется идти, так что я пойду с кем-нибудь из друзей.

Ирвин: Ладно, я, наверное, пойду с тобой. И если только музыка мне не понравится, тебе будет худо. Я уж скажу тебе, Какая это дрянная, новомодная, дерьмовая музыка, я дам тебе понять, что эта музыка слишком нова для меня, ты у меня поймешь, как это отвратительно. Ты увидишь, какое все это дерьмо, потому что я знаю, что ты любишь музыку.

Фриц: Ладно, теперь поиграем в уступчивость. Ты выдвигаешь требование, а ты преувеличенно уступаешь.

Ирвин: М-м, почеши мне пятки. Ладно?

Нэнси: О, я почешу тебе пятки, я буду чесать тебе пятки всю ночь, я буду тереть их так сильно, что... они у тебя заболят. (Смех).

Фриц: Попроси чего-нибудь еще. Посмотрим, может ли она уступить.

Ирвин: О'кей. М-м, когда мне плохо, когда я обижен, когда что-то не в порядке в школе, не можешь ли ты дать мне опору, сказать, что мир не разрушится и что, м-м, что все в порядке?

Нэнси: Я могу попробовать. Я могу это сделать. Нужно ли доводить это до абсурда?

Фриц: Нет. Я просто хочу посмотреть, можешь ли ты сотрудничать, поддерживать его и уступать. Или ты всегда -противоречащий ребенок?

Нэнси: М-м, да, я могу попробовать, и, может быть...

Фриц: "Может быть". "Я попробую". Узнаете типичный язык собаки снизу? Как ведут себя в таком случае собака сверху и собака снизу? Собака сверху всегда чувствует себя правой. Она говорит собаке снизу как себя вести, что делать и пр. Ее требования и приказания всегда

отличаются прямотой. Собака снизу говорит: "Да, я буду стараться изо всех сил, если только мне удастся". Иными словами, собака снизу всегда выигрывает. Собака сверху управляет собакой снизу. О'кей, благодарю вас. Это то, насколько далеко я хотел пойти.

Нэнси: Спасибо.

Фриц: Следующая пара. Как вас зовут? Марти: Марти. Сьюзен: Сьюзен.

Фриц: Я предлагаю Марти и тебе посмотреть, как далеко мы можем продвинуться в понимании делания назло. Мы начнем с игры в упреки. Давайте также начнем с игры в вызывание. (Пауза)

Марти: О'кей. М-м, меня обижает, что ты не даешь мне больше свободы, ты должна хотеть и уметь давать мне больше свободы, чем ты это делаешь.

Сьюзен: Меня обижает, м-м, что у меня тоже нет свободы. Меня обижает, что я чувствую себя виноватой, когда я позволяю себе некоторую свободу.

Марти: Я обижаюсь... меня обижает, когда ты отворачиваешься от меня. Когда ты притворяешься, что сердишься.

Фриц: Скажи ей, что она должна делать. Говори об обязанности после упрека.

Марти (вздыхает): Ты должна... ты не должна делать этого.

Фриц: Скажи это еще раз.

Марти: И ты не должна этого делать.

Фриц: Не можешь ли ты убрать "и"?

Марти: Ты не должна этого делать.

Фриц: Скажи это еще раз.

Марти: Ты не должна этого делать.

Фриц: Громче.

Марти: Ты не должна этого делать!

Фриц: Выкрикни это ей.

Марти: Ты не должна этого делать!

Фриц: Ты не должна делать - чего?

Марти: Ты не должна, ты не должна притворяться сердитой на меня, когда на самом деле ты не сердишься.

Фриц: Теперь ты выскажи ему свой упрек и ясно вырази требование.

Сьюзен: Меня обижает, когда я действительно сердита на тебя, а ты уходишь и не слушаешь, ты должен выслушать Меня.

Фриц: Скажи: "Слушай, слушай, слушай!"

Сьюзен: Ты должен слушать.

Фриц: Еще раз.

Сьюзен: Ты должен слушать.

Фриц: Громче.

Сьюзен: Ты должен слушать!

Фриц: Знаешь ли ты, что ты делаешь со своим лицом?

Сьюзен: Нет.

Фриц: Я хотел бы, чтобы ты выразила словами то, что я вижу в твоем лице. Скажи ему: "Я тебя ни во что не ставлю."

Сьюзен: Сказать ему, что я его ни во что не ставлю?

Фриц: Да.

Сьюзен: Я тебя ни во что не ставлю.

Фриц: Еще раз.

Сьюзен: Я тебя ни во что не ставлю.

Фриц: Ты чувствуешь это?

Сьюзен: Нет.

Фриц: Что означает твоя ухмылка? Давай попробуем Другую формулировку, может быть, это будет ближе: "Я не принимаю тебя всерьез".

Сьюзен: Я не могу принимать тебя всерьез.

Фриц: Еще раз.

Сьюзен: Я не могу принимать тебя всерьез. (Пауза)

Фриц: Это так?

Сьюзен: Так.

Фриц: Теперь усиль это. Проработай это.

Сьюзен: Я не могу принимать тебя всерьез, потому что ты не хочешь, чтобы я принимала тебя всерьез. И ты не должен, м-м, не должен так делать, ты не должен рассказывать свои истории. (Вздыхает)

Фриц: Что ты сейчас чувствуешь?

Марти: Фрустрацию.

Фриц: Скажи ей это.

Марти: Я фрустрирован. Я чувствую, что не вполне понимаю, что ты стараешься сказать.

Фриц: Не можешь ли ты сказать... скажи, пожалуйста:

"Я отказываюсь понимать, что ты говоришь."

Марти: Я отказываюсь понимать, что ты говоришь. Фриц: Еще раз.

Марти: Я отказываюсь понимать, что ты говоришь.

Фриц: Как ты на это реагируешь?

Сьюзен: Я верю ему.

Фриц: Скажи это ему.

Сьюзен: Я верю тебе...

Фриц: Еще раз, более громким голосом.

Сьюзен: Я верю тебе, потому что, м-м, ты так делаешь все время. Ты отворачиваешь свои уши.

Фриц: Добавляй к каждому своему предложению фразу:

"Ты кажешься мне смешным."

Сьюзен: Ты кажешься мне смешным.

Фриц: Да. Каждое предложение с этого момента. (Пауза) Что ты сейчас чувствуешь?

Марти: Я почувствовал некоторое удивление и удовольствие, когда ты сказал ей, чтобы она добавляла фразу "Ты кажешься мне смешным" в конце предложения.

Фриц: Скажи это ей.

Марти: Я оценил юмор, когда Фриц сказал, чтобы ты добавляла фразу про то, что тебе кажется смешным.

Фриц: Что ты сейчас чувствуешь?

Сьюзен: Я хочу спросить - почему, но поскольку мы не должны спрашивать "почему", можно спросить "как"; это одно и то же.

Фриц: Спроси его, почему.

Сьюзен: Почему? (Пауза)

Фриц: Что ты чувствовала перед тем, как захотела спросить его?

Сьюзен: Я, м-м, чувствовала, что это правда. Я чувствовала, что это правда, про то, что ты смешной, и ты знаешь это, и поэтому находишь это забавным.

Фриц (пауза): Я хочу попробовать поиграть с вами в одну игру. Не согласишься ли ты подойти сюда к двери и изобразить Христа на кресте? (Пауза) Теперь ты подойди и вынь гвозди из креста. Сними его с его креста.

Марти: У меня меч в боку.

Сьюзен: Я не втыкала тебе в бок меч. (Смех)

Марти: Вынь его...

Фриц: Можешь ли ты сойти теперь к нам, смертным? Марти: Да. Ладно.

Фриц: Где вы встречаетесь? Если бы ты увидел ее в первый раз, что бы ты увидел?

Марти: Физически привлекательную девушку. (Вздыхает) Я ее еще не знаю, но хотел бы узнать.

Фриц: Теперь следующая вещь. Я заметил, что у тебя все время нет рук. Твои руки все еще прикованы друг к другу. Нет-нет, так и держи их. Теперь поговори с ней, дотронься до нее таким образом, люби ее таким образом. Посмотри, как это переживается, когда ты так замкнут своими руками.

Марти: Что, м-хм, что с тобой было, когда ты проснулась сегодня утром? Я заметил, что тебе было нехорошо.

Сьюзен: У меня болела спина и нога, которые я вчера ушибла.

Марти: Удивило ли тебя, что Расс сегодня не пришел? Сьюзен: Да.

Фриц: Теперь пройдись по кругу и дотронься до некоторых из нас таким образом, когда твои руки соединены наручниками. Теперь, не можешь ли ты раскрыть руки и посмотреть, как это переживается - иметь руки? Может быть, ты способен руками что-то делать с людьми. Можешь ли ты попробовать что-то сделать с ней своими руками сейчас? Обойтись с ней правильно или неправильно, как сочтешь нужным.

Марти: У тебя холодные руки.

Фриц: Скажи ему: "Я тебя заморозила".

Сьюзен: Я тебя заморозила...

Фриц: Еще раз.

Сьюзен: Я тебя заморозила.

Фриц: Ты это чувствуешь?

Сьюзен: Нет.

Марти (пауза): Я чувствую.

Фриц: О'кей, это то, насколько далеко я хотел пойти.

Теперь Гордон и Элен. У нас еще есть несколько минут. Не можете ли вы поговорить друг с другом о том, что произошло после той встречи - первой или последней, - которая у вас здесь произошла?

Элен: Здесь?

Фриц: Это было два или три дня тому назад, да?

Элен: Да.

Фриц: Скажи ей, а ты скажи ему, что произошло. Попробуйте поделиться своим опытом. Или вы уже обсуждали это?

Гордон: Не очень много. (Пауза)

Элен: Ну, я помню, что после того, как я высказала тебе некоторые свои упреки, понимая, что то, на что я жалуюсь... я позволяла этому происходить.

Фриц: Дай ему запоздалые приказания: ты должен был...

Элен: Я не могу вспомнить сейчас, в чем я его упрекала.

Фриц: Очень удобно. И я думаю, что ты лжешь.

Элен: Я думаю, что я могу вспомнить. М-м, ты не должен, ты никогда не должен говорить со мной свысока. Ты должен принимать меня как равную и дать мне это почувствовать.

Фриц: О'кей. Давайте это используем. Скажи ему: "Не говори со мной свысока. Гордон."

Элен: Никогда не говори со мной свысока.

Фриц: Громче.

Элен: Никогда не говори со мной свысока.

Фриц: Теперь скажи это всем своим телом.

Элен: Никогда не говори со мной свысока!

Фриц: Еще раз.

Элен: Никогда не говори со мной свысока!

Фриц: Не можешь ли ты сказать это в большей степени от живота, чем из горла?

Элен: Никогда не говори со мной свысока! Не смей! И не смейся!

Фриц: Теперь давай перевернем это. Сыграй Гордона. Поговори с ним свысока.

Элен: Почему ты всегда возишься с труднейшими вещами, которые нужно делать в студии? Ты знаешь, что ты можешь быть прекрасным художником и сделать много вещей, если ты не будешь всегда пробовать трудные вещи.

Фриц: Продолжай, устрой ему настоящий ад. Элен: Ты смешон. Ты всегда жалу ешься, что не получаешь одобрения. А сам делаешь это невозможным. Ты всегда защищаешь себя.

Фриц: Постоянно говори ему, что он должен делать. Элен: Ты должен делать что-нибудь одно. Ты должен действительно заняться какой-то вещью и продолжать ее делать, - достаточно долго, чтобы что-нибудь получилось. (Пауза). Ты не должен изображать превосходство.

Фриц: Можешь ли ты сказать ему также: "Я не должна чувствовать превосходство"?

Элен: Я буду просто чувствовать себя собой. Фриц: Не можешь ли ты прямо сейчас попробовать это на нем? И дай ему быть тем, что он есть. (Пауза) Элен: Да, да.

Фриц: Можешь ли ты сказать это ему? Элен: Я полагаю, что ты такой, и таким тебе и следует быть.

Фриц: Ты действительно так думаешь, или говоришь это, чтобы доставить мне удовольствие?

Элен: Нет, я полагаю, что я так и думаю. (Пауза) Я думаю, что я так думаю, потому что, м-м, это не так много для меня значит.

Гордон: Я тебе не верю. Это внезапный поворот. Меня это не убеждает.

Фриц: Не попробуешь ли ты мою формулировку? "Ты не соответствуешь моему жизненному сценарию. Ты должен соответствовать."

Элен: Я?

Фриц: Ты. Скажи ему: "Ты не соответствуешь моему сценарию. Ты должен быть таким и сяким". Я не знаю, чего именно ты хочешь, каков твой сценарий для мужа.

Элен: Ты не соответствуешь моему жезненному сценарию, потому что, м-м, ты должен хотеть быть партнером, делиться поровну. (Пауза)

Фриц: О'кей. Не можешь ли ты теперь сказать предложение: "Гордон, я ценю это" - то, что ты ценишь в нем.

Элен: О, я ценю, м-м, юмор...

Фриц: Говори ему.

Элен: ... возбуждение...

Фриц: А теперь упреки.

Элен: Мне не нравится, что я не могу найти себя в этом творческом артистическом мире. Меня это обижает. Мне все еще обидно.

Фриц: Можешь ли ты сказать ему, что он отвечает за то, что ты не смогла найти себя?

Элен: Нет, не могу, потому что я в это не верю.

Фриц: Тогда где же упрек?

Элен: Ну, может быть (смех), упрек был, но он исчез.

Фриц: Угм. Можешь ли ты найти равновесие между упреками и тем, что ты ценишь? Может быть, сказав спасибо. Есть что-нибудь, за что ты могла бы поблагодарить?

Элен: О да, конечно. Я благодарна, что моя... м-м, что у меня произошел неожиданный, действительно неожиданный переворот в жизни, когда я встретила тебя. И очень многое в этом было хорошо. (Пауза). Я особенно благодарна за детей, и я ценю некоторых из тех многих людей, которых встретила, в основном благодаря тебе.

Фриц: О'кей, можете вы пожать друг другу руки?

Элен: Конечно.

Память и Гордость

Я просматриваю свой интеллектуальный материал, чтобы дать вам что-нибудь для самостоятельной работы. Я знаю, что некоторые из, вас имеют опыт роста, который останется с ними и будет продолжать развертываться, но я хочу дать вам больше общих идей относительно того, как работать над собой и над другими. Для этого нам нужно больше поговорить о материале проекций. Значительная часть того, что мы отчуждаем от себя, проецируется - либо в сны, либо на мир.

Многие люди страдают от застенчивости. Есть здесь такие? (Смех) О'кей, не выйдете ли вы сюда?

(Доун идет к горячему стулу. Это высокая, стройная молодая женщина лет двадцати трех).

Доун: Я чувствовала себя очень длинной, когда шла через комнату, и я стеснялась того, что... этого. Я...

Фриц: О'кей. Сядь сюда (указывает на пустой стул). Сыграй публику.

Доун: Ты очень большая. М-м, ты к тому же несколько неловкая. М-м...

Фриц: Смени стул. Теперь давай посмотрим, заметил ли кто-нибудь, что ты очень большая, когда ты поднялась. (Голоса, отрицающие это). Ни один человек. (К Доун) Не удивительно ли?

Доун: М-м, вроде, когда встаешь, а все сидят, это похоже на то, будто находишься в стране лилипутов. Фриц: Извини?

Доун: Как будто находишься в стране лилипутов. Фриц: А, это другое дело. Встань. Теперь ты великан и смотришь на нас, как на лилипутов. (Смех) Поговори с нами.

Доун (глубоким голосом): Привет, вы там, внизу. Не бойтесь меня.

Фриц: Стесняешься ли ты сейчас?

Доун: Я чувствую, что сдерживаю что-то.

Фриц: Где? Что?

Доун: Здесь (показывает район таза). Я чувствую себя очень могущественной, но я не позволяю себе дать этому ход.

Фриц: О'кей, сядь сюда. Скажи Доун: "Не давай своей силе выйти наружу."

Доун: Не давай своей силе выйти наружу.

Фриц: Продолжай, скажи ей, что ей делать.

Доун: Должна ли я быть властной? Я ведь всего лишь публика.

Фриц: Давай назовем это твоими запретами. Всеми твоими "не делай этого".

Доун: Я не позволю твоей силе проявиться. М-м, слушайся меня, потому что ведь я защищаю тебя. Что они подумают, если узнают, что ты думаешь о себе? (Пересаживается в другой стул). Они могут испугаться меня.

Фриц: Замени "они" на "вы", и скажи это группе.

Доун: Вы должны бояться меня.

Фриц: Еще раз.

Доун: Вы должны бояться меня.

Фриц: Теперь встань и скажи эту фразу как великан.

Доун: Вы будете бояться меня. (Вздыхает) Вы можете меня не бояться. Вы можете подумать, м-м, вы можете подумать, что это глупая мысль. Вы можете посмеяться надо мной.

Фриц: О'кей. Посмейся над Доун. (Доун смеется). Сделай ее посмешищем.

Доун: Глупая девчонка! (Пауза) Почему ты не можешь быть просто тем, что ты есть?

Фриц: О'кей, встань и скажи это нам. Посмейся над нами. Скажи нам, как мы глупы.

Доун: Вы очень глупы, но я... я не буду вам этого говорить. Я не хочу обижать вас, говоря вам это.

Фриц: Скажи это еще раз.

Доун: Я не буду вас обижать, говоря вам это.

Фриц: Не можешь ли ты сделать наоборот? Обидь их. Помести их в кресло и обидь их. Заставь их плакать!

Доун: Дураки! Вы ищете здесь ответы на свои вопросы. Вы смеете думать, что на них есть ответы. Вы кажетесь такими глупыми. Вам нечего сказать.

Фриц: Теперь действительно скажи это членам группы. Доун: Вы ничего не найдете таким способом. (Осматривает группу.) А ты (Мареку) улыбаешься!

Марек: Но ведь я нахожу. Узнаешь множество вещей про себя. Я в большой степени разделяю твои чувства по поводу всей этой ситуации, и чувствую, как это все фальшиво. Но может быть это шаг на долгом пути. (Пауза). Кроме шуток! Фриц (к Доун): Что ты сейчас чувствуешь? Доун: М-м ... (фыркнув) я стала меньше. Фриц: О'кей. (Мареку) Я бы предложил тебе посадить фальшь в этот стул. Поговори с фальшью.

Марек: Фальшь сидит в этом стуле. (Пауза). Фальшь, фальшь. Мне нужно прочувствовать это слово. Фальшь, ты собираешься сказать нам всем, чего все это стоит. Ты знаешь. Ты знаешь, что мы не знаем. Что мы знаем только фрагменты. Что мы знаем о плаче и улыбках, мы знаем определенные грани себя, а ты знаешь все. Фриц: Сыграй фальшь.

Марек (вздыхая): Ну, это маленькие фальшивые игры, в которые я собираюсь играть в ваших головах. Но они могут что-то значить. Как вы хотите. Я, может быть, фальшива, но я хочу, чтобы вы поняли, что вы фальшивы, и может быть... м-м, я сам фальшив, прямо сейчас, потому что на самом деле я не чувствую... ну, я чувствую сильное напряжение. Я хочу уйти в себя в этот момент. Фальшь собирается уйти в себя (смеется). Фальшь, я чувствуй сильную дрожь внутри. Все мои внутренности дрожат.

Фриц: Ты думаешь, что эта дрожь - фальшива?

Марек: Нет. Для фальши она реальна. То, где я нахожусь сейчас, - это фальшь. Так что (вздыхает) если я собираюсь быть фальшью, я чувствую себя действительно сильным.

Фриц: Да. Погоди-ка минутку, фальшь. Я хочу сделать тебя реальной, потому что ты черпаешь поддержку в дрожи. Можешь ли ты протанцевать свою дрожь?

Марек (прохаживается, потряхивая руками): Да. Что-то вроде этого. Да, что-то такое.

Фриц: Теперь вернись. Поговори еще раз с фальшью.

Марек (вздыхает): Я потерял контакт с тобой, фальшь. Мне нравится чувствовать себя собой. Я чувствую, как бьется мое сердце. Я не вижу... Я вижу кресло. Я чувствую боль в левой ступне, на которую я прыгнул. Это реальное ощущение. И я вижу людей в комнате - Гордона, Энн, тебя. И тебя.

Фриц: Что произошло с твоей ухмылкой? (Смеется) Теперь она вернулась.

Марек: Ну-у... Я думаю... какая-то улыбка ведь может быть, правда?

Фриц: О'кей, ты отметил замечательную полярность -фальшь и ее противоположность, состоящую в том, чтобы быть реальным и подлинным. Давай теперь закончим тем, что посадим твою ухмылку на пустой стул. Поговори со своей ухмылкой.

Марек: Ухмылка, ты мне не нравишься. Но у тебя за этим кроются кривые зубы; когда их фиксировали, ты пытался улыбаться. Лучше уж это... Лучше уж это, чем то, что было раньше. Это был злобный оскал. (Взрывается, пинает кресло, затем швыряет стул). Эти мерзкие гитлеровские свиньи! (Ирвин останавливает его).

Фриц: О'кей, сядь. Закрой глаза и вслушайся в свое Дыхание.

(Пауза, Марек глубоко дышит).

Марек: Мне пять с половиной лет. (Плачет, потом Перестает). Нет, я этому не верю. Я не хочу туда возвращаться.

Фриц: Прежде, чем ты вернешься туда, вернись сначала сюда к нам. Видишь ли ты меня?

Марек: Да, я вижу тебя.

Фриц: Ты... Ты действительно меня видишь?

Марек: Да, я тебя вижу.

Фриц: Ты видишь, где ты находишься, сейчас, реально?

Марек (пауза): Да, мне кажется, вижу.

Фриц: О'кей. Теперь закрой глаза. Тебе пять с половиной лет. Что ты там видишь?

Марек: Мы под Варшавой, в тридцати километрах. Они жгут деревню. Это партизаны. Здесь толстый эсэсовец. У него красное лицо. Он поднимает меня на плечи. (Вздыхает) Нет, нет...

Фриц: Что ты действительно видишь? С закрытыми глазами. Это очень важно. Слушай меня. Не пытайся вспоминать. Просто будь пятилетним и скажи, что ты видишь, чувствуешь и слышишь.

Марек (пауза): Мне пять с половиной лет. (Смеется). Я играю в саду с приятелем. (Вздыхает). Все они вокруг. Партизаны грабят нас. Немцы.

Фриц: Ты видишь это?

Марек: Да, я вижу их. Они...

Фриц: Что ты видишь?

Марек: Их трое. Они входят в дом. Это большой особняк. Мне нужно... Я хочу войти и предупредить всех... ну, я знаю, вы не будете меня заставлять туда возвращаться. Простите. Это все.

Фриц: Скажи это мне.

Марек: Нет. Я, похоже, все же в Канаде. (Смеется). Это все.

Фриц: Ты хочешь удерживать это воспоминание. Для чего оно тебе нужно?

Марек: Чтобы бить им себя по голове.

Фриц: Кого еще ты хочешь бить по голове?

Марек: Всех. Мне кажется, я как раз этим и занимался. (Пауза)

Фриц: Вернись опять к нам.

(Марек оглядывает комнату).

Марек: Если я кажусь враждебным, это здесь, здесь много ненависти. Много ненависти ко всем вам. Но, может быть, и много любви. Не так много. Но немного есть.

Фриц: О'кей. Закрой глаза. Вернись туда снова. Воспользуйся своей машиной времени и стань снова ребенком.

Марек: Я в коридоре, в Юкавице, это около тридцати километров от Варшавы. Это... Я там в коридоре. В конце коридора старый человек. Он рисует красками. Никто не может к нему подойти. (Смотрит на Фрица) Ты - этот старик. Фриц: Посмотри на меня. Разве я старик? Марек (смеется): Нет.

Фриц: Посади этого старика в пустой стул и сравни его со мной. Что общего, в чем различия?

Марек: Сходство в том, что старик, когда мне было пять с половиной... он стоит в конце зала, а я подхожу к нему. И ты, Фриц, как бы находишься в конце вереницы людей, и я также к тебе подхожу. У тебя седые волосы, и у него были седые волосы. Ты художник, ты рисуешь все, что делаешь. Ты - скульптор людей. И художник. И он был художником.

Фриц: А в чем разница?

Марек: Ты говоришь. Он никогда не произнес ни слова.

Фриц: Скажи это ему.

Марек: Ты никогда не сказал ни слова. Но всегда был каким-то другим, потому что ты рисовал, и я тоже тогда начал рисовать. Ты научил меня рисовать. Я полагаю (поворачивается К Фрицу), что ты тоже учишь меня чему-то. (Пауза) Вы -разные люди.

Фриц: Сейчас ты это понимаешь?

Марек: Да.

Фриц: О'кей. Вернись снова к немцам. К неприятному.

Марек: Нет.

Фриц: Почему ты против?

Марек: Я против.

Фриц: Почему?

Марек: Это происходило очень давно.

Фриц: Ты все еще несешь это с собой.

Марек: Я, наверное, долго буду нести это.

Фриц: Можешь ли ты еще раз поговорить с этим воспоминанием? Скажи: "Воспоминание, я не хочу тебя выпускать... Я буду держать тебя в груди, носить с собой день и ночь."

Марек: Воспоминание, я буду носить тебя в груди день и ночь. Нет, это неправда. Нет, я полагаю... (смеется) Я, кажется, убегаю в фальшь.

Фриц: Пересядь в другой стул. Стань воспоминанием.

Марек (вздыхает): Марек, ты не можешь от меня избавиться... Я - это ты. Ты любишь меня. Это дает тебе хорошо себя чувствовать. Ты пострадал, парень. Так что я собираюсь оставаться с тобой... всем другим было легче. Ты знаешь, что неправильно. (Пауза).

Фриц: Что сейчас происходит?

Марек: Я, м-м, подумал, - воспоминание - оно сейчас перестало быть важным.

Фриц: Скажи ему "до свидания".

Марек: Пока (смеется).

Фриц: Ницше где-то писал, что память и гордость поспорили: память говорила, что это было вот так, а гордость ответила, что этого не могло быть. И память сдалась. Видите ли, мы понимаем воспоминание как что-то, принадлежащее настоящему. Истинно оно или ложно, мы удерживаем его. Мы не ассимилируем его. Мы поддерживаем его как поле битвы или как оправдание для чего-то. На самом деле оно нам не нужно.

Я полагаю, что на сегодняшнее утро достаточно.

Философия очевидного

Я бы назвал гештальт-терапию философией очевидного. Мы принимаем очевидное за само собой разумеющееся. Но если мы посмотрим несколько пристальнее, то увидим, что за тем, что мы называем очевидным, обнаруживается множество предрассудков, предвзятых убеждений, много ложной веры и т.п. Чтобы добраться до очевидного и понять его, нам нужно прежде всего как-то его удержать, и в этом и состоит величайшая трудность. Мы то хотим казаться умными, то пытаемся спрятаться, то намереваемся показать свою ценность, и т.д. Вы видели, как трудно иметь дело с очевидным. Невротик - это просто человек, который не видит очевидного. Но чтобы иметь дело с очевидным, нужно прежде всего уметь его удержать.

Наиболее очевидный фактор, с которым мы сталкиваемся в нашей сфере, состоит в том, что мы имеем два уровня существования - внутренний и внешний мир. И внутренний мир, часто называемый умом (mind), кажется чем-то отличным от внешнего мира и даже противопоставленным ему. Одна из характеристик этого внутреннего мира состоит в том, что это

гомеопатический способ существования. Гомеопатия - это область медицины, где очень малые количества считаются эффективными. Под гомеопатическим способом действования я понимаю вот что. Если вы хотите купить хлеб, вы не идете в магазин мехов или в банк. Вы сначала проговариваете то, что вам нужно, в уме. Может быть, это проговаривание занимает долю секунды. Вы просматриваете возможности, и находите место, где вы можете купить хлеб. Это мгновение проговаривания в фантазии экономит вам уйму работы. Мы очень много занимаемся таким планированием.

Но здоровый ум - это уменьшенное издание реальности. Они совпадают. На меньшей шкале они тождественны. Гештальт, который образуется в нашей фантазии, должен совпасть с гештальтом во внешнем мире, чтобы мы приходили к заключениям, которые дают нам возможность правильно обойтись с делами нашей жизни - завершить ту или иную ситуацию и т.д. Если между одним и другим нет связи, человек постоянно живет в анастрофических или катастрофических ожиданиях, то есть либо воображает, что он разбогатеет и станет знаменитым, либо опасается, что будет наказан, что люди не будут его любить и пр. Недостаток проверки, отсутствие параллели между двумя мирами ведет к многочисленным искажениям и реальным катастрофам в жизни. Есть одна область, где мы действительно как бы нездоровы, где мы реально ведем "нездоровую личную жизнь", то есть жизнь, не связанную с внешним миром, -это сон. Сновидение кажется реальным. Пока вы спите, вы реально находитесь в той ситуации, которую видите во сне, реально переживаете эту ситуацию как собственное существование. В особенности, если вы склонны фрустрировать себя, - тогда ваши сновидения оказываются кошмарами. Вы хотите справляться с ситуацией и достигать чего-то, но снова и снова фрустрируете себя. Вы мешаете себе достичь того, чего хотите. Но вы не воспринимаете это так, будто вы сами это делаете. Вы переживаете это так, будто вам мешают другие люди.

Вчера мы начали занятие с переходов от контакта с внешним миром к контакту с собой. Как только вы находите контакт с собой, нечто открывается. Если создается прямая связь, прямая коммуникация между собой и миром, вы функционируете прекрасно, тогда ваши возможности находятся в вашем распоряжении, вы можете опираться на все свои ресурсы. Если же вы пытаетесь уйти в себя, но вместо этого попадаете в это психотическое ядро, в свою психотическую часть, в эту фантастическую жизнь, вроде компьютера, - в концептуализацию, объяснения, воспоминания, прошлое, - тогда вы не можете достичь истинной самости. Фрейд, например, никогда не достигал самости, всегда застревая на эго.

Чтобы понимать сны и полностью их использовать, мы должны понять, что внутренняя жизнь сна - это также наш жизненный сценарий, и он представлен здесь в гораздо более явной форме. Во сне, как и в повседневной жизни, мы встречаемся с людьми и вступаем с ними в какие-то отношения. Но прелесть сна состоит в том, что он выполняет и многие другие функции; мы можем начать с того, что каждый человек во сне, каждая вещь, каждый отрывок сна - это часть нашей разделенной самости.

Это настолько важно, что я попробую сформулировать это еще раз. Такие, какие мы есть сейчас, мы разделены, разорваны на кусочки. И нет смысла анализировать эти куски и кусочки, разрывая их на еще меньшие элементы. В гештальт-терапии мы стремимся интегрировать эти отчужденные, отделенные от нас части самости и сделать человека снова целостным - хорошо функционирующим, способным опираться на собственные ресурсы, способным возобновить свой рост, если он почему-либо прервался.

Я хочу сейчас опять предложить вам работу со сном. Рассказывая сон, человек обычно излагает его как некую историю. Это первый шаг. Второй шаг состоит в том, чтобы оживить сон; мы делаем это с помощью грамматического изменения. Вместо того, чтобы рассказывать историю,

мы драматизируем ее, просто заменяя прошедшее время на настоящее. "Я влезаю на гору; потом происходит то-то и то-то."

Третий шаг состоит в том, что мы берем на себя роль постановщика. "Вот гора. Вот я". Вы видите, мы постепенно приходим к живому разыгрыванию сна. Часто нам удается восстановить его в его жизненной полноте. Мы начинаем понимать, что являемся и автором, и постановщиком. Тогда мы можем предпринять и следующий шаг, становясь не только автором и постановщиком, но также актерами и декорациями, - всем, что есть во сне. И тогда мы обнаруживаем, что таким образом можно много с чем встретиться.

Создается возможность для двух процессов: для интеграции конфликтов и для возвращения себе отделенных от себя частей. Если мы отделили от себя какие-то части, реально нам принадлежащие, мы можем - вновь отождествляясь с этими частями, становясь ими, - вернуть их себе. Мы должны стать негодяем или демоном из своего сна и понять, что все это - проецируемые части нас самих.

Здесь мы впервые сталкиваемся с идеей проекции. Проекция - это отказ от какой-то части себя, которая, переставая быть частью нас самих, появляется во внешнем Мире, — нашем личном мире. Возвращение себе какой-то из таких частей может быть неприятным. Нам не нравится находить в себе ассенизатора или полисмена. Здесь появляется необходимость учиться страданию. В какой-то момент вы будете страдать от мысли, что вы - ассенизатор или полисмен, но затем внезапно окажется, что в этой проекции кроются ценные энергии. Мы можем ассимилировать их и сделать их снова своими.

Многое еще можно сказать о работе со сном, но сейчас я не буду этого делать. Отмечу лишь, что нет необходимости работать со сном целиком. Каждый раз, когда вам удается отождествиться хотя бы с немногими элементами сна, когда вы ассимилируете какой-то элемент, вы растете, увеличивая свои возможности. Вы начинаете меняться.

Так что давайте поработаем немного над небольшими отрывками. Давайте пройдем с некоторыми из вас все четыре шага, чтобы вы получили представление о том, как делать это систематически, чтобы что-то начало происходить. Кто хочет быть первым?

Расс: Я стоял на горе, — вроде этих гор, которые видны отсюда. Там был мой друг, близкий друг, он сидел на коленях. Казалось, что с ним все в порядке. У него был котелок, голубая тарелка и чашка, они вроде были поставлены в ряд.

Фриц: Хорошо. Давай сделаем второй шаг. Расскажи этот отрывок сна, - я полагаю, что это не весь сон, - расскажи этот отрывок в настоящем времени.

Расс: Крис сидит... ты сидишь прямо передо мной. На коленях. И прямо перед тобой я вижу котелок, голубую тарелку и чашку. (Фрицу). Нужно ли мне теперь рассказывать остальное?

Фриц: Нет. Я хочу брать только отрывки, чтобы вы создавали сцены. Сделай из этого пьесу. Покажи, где он сидит, где тарелка и пр.

Расс: Крис. Вот это Крис. Вот здесь котелок, тарелка и чашка, а там, сзади, горы, а тут, вокруг, что-то вроде сена, мертвая трава. Я вот здесь, смотрю. Я поднимался по этой тропинке, которая идет вокруг горы, сзади. И затем я останавливаюсь

Фриц: Не можешь ли сделать это еще раз? Я полагаю, ты немного ленив. Вставай, и действительно организуй сцену, покажи нам всю драму.

Расе: Тропинка проходит вот здесь и продолжается...

Фриц: Где, где?

Расе: Извини?

Фриц: Продолжай идти вокруг горы.

Расе: До встречи, Крис.

Фриц: О'кей.

Расс: Вот он опять. (Проходит круг, останавливается напротив горячего стула).

Фриц: Не смотри на меня. Ты постановщик, и тебе разговаривать с актерами. Сейчас ты постановщик.

Расс (пожимает плечами): Так что происходит? Что это такое? Котелок, тарелка, чашка. Что ты делаешь? (превращается в Криса) Посмотри-ка. (Он берет тарелки и начинает вертеть ими, как при игре в "скорлупки", делая руками подметающие движения). Смотри. Как ты думаешь, что под этим котелком? Голубая тарелка. Что, ты думаешь, под тарелкой? Чашка.

Фриц: О'кей. Теперь разыгрывай, как актер, различные элементы. Стань своим другом, стань тарелкой, тропинкой. Если у тебя возникнут трудности, расскажи о них. Если, например, я тропинка, то я существую таким-то образом.

Я хочу предупредить вас, что есть только одна ошибка, которую вы можете сделать. Вы можете начать интерпретировать. Если вы начнете интерпретировать, все пропало. Вы попадетесь в интеллектуальную, фрейдистскую игру. Вы начнете каталогизировать интереснейшие инсайты в интеллектуальную коробочку, и, будьте уверены, не произойдет ничего реального.

Не интерпретируй, просто побудь этой вещью — тарелкой, котелком, своим другом.

Расс: Крис, смотри на этого Расса. Посмотри, что я могу сделать. Можешь ли ты следить за мной? Это такая хитрость...

Фриц: Сейчас, если бы мы уже работали с ним, я бы сказал ему: повернись...

Расс: Прямо сейчас?

Фриц: Повернись. Будь этим парнем, сыграй это для аудитории.

Расс (группе): Посмотрите. Можете ли вы уследить за мной? Это чертовски быстро. Вы думаете, что под котелком тарелка, да? А что под тарелкой? Котелок. А что под котелком? Тарелка. Все одновременно.

Фриц: Замечаете, насколько иначе он ведет себя, чем вчера, когда он был таким застенчивым парнем? Удобно ли тебе сейчас в этой роли?

Расс: Мне удобно, и я чувствую себя дьявольски неуловимым.

Фриц: Хорошо. Побудь чем-нибудь еще. Побудь тропинкой.

Расс: О'кей. (Пауза). Я - тропинка.

Фриц: В чем твоя цель, Тропинка? Какова твоя форма, каково твое состояние?

Расс: Я - тропинка. Я на этой горе. Я хорошая, удобная тропинка. Идти по мне нетрудно.

Фриц: Скажи это еще раз.

Расс: Идти по мне нетрудно. (Пауза) Вокруг меня много красивых пейзажей. Много мест, куда стоит прийти. И есть места для разбивки лагеря. Я, м-м, поднимаюсь до вершины горы. Люди поднимаются по мне до вершины.

Фриц: Скажи это еще раз.

Расс: Люди поднимаются по мне до вершины. (Пауза) Это обидно.

Фриц: Смотрите, мы не интерпретируем, но нечто происходит.

Расс: Расс идет по мне, но он остановился. Сейчас он с Крисом. Он все еще на мне.

Фриц: Хорошо. Мы имеем определенную встречу, которую можем использовать. Мы сейчас прервем сон ради момента встречи. Ты - тропинка, а вот это (указывает на пустой стул) - Расс. Поговорите друг с другом. Напиши сценарий такого разговора.

Расс: Ты идешь по мне, я знаю. Ты не так плох. У тебя тяжелые ботинки, тяжелее обычных. (Пересаживается на пустой стул). Ну, я думаю, они хорошо держатся за землю. (Пересаживается). Ты стираешь меня. Я... ты... вы ходите по мне, ужасное количество парней, в тяжелых ботинках. Почему бы вам не сойти с меня? Зачем вам эта чертова тропинка? Черт возьми, я вам не нужна! (Расс) Если я сойду с тебя, Тропинка, я могу заблудиться. Я могу упасть. Ты -безопасная. Ты — ровная, на тебе все устроено. Кто-то здесь уже прошел, так что я не заблужусь.

Фриц: Хорошо, я хочу прервать тебя здесь. Как видите, нечто начинает происходить. Вы чувствуете, что нечто просыпается.

Расс: Угу.

Фриц: Мы только прикоснулись к небольшому фрагменту сна и немного над ним поработали. Я думаю, что если кто-то возьмет один свой сон и проделает над ним всю работу, - это будет вся терапия, какая ему нужна. Только обычно происходит так, что когда вы немного развили свою личность, появляется другой сон и передает вам новое экзистенциальное послание.

Таково, по-моему, значение сна: экзистенциальное послание. Это не просто незаконченная ситуация, или текущая проблема, это не симптом или реактивное образование. Сон имеет экзистенциальный смысл, это экзистенциальное послание. Оно касается всего вашего существования, всего вашего жизненного сценария.

О'кей, давайте дадим попробовать кому-нибудь еще. (Энн идет к горячему стулу). Как тебя зовут?

Энн: Энн. Вот сон, который мне часто снится, со слегка изменяющимися деталями, это не...

Фриц: Я хочу прервать тебя на минутку. Это наиболее важные сны. Здесь я опять стою на совершенно иной точке зрения, чем Фрейд. Фрейд видел в этом компульсивное повторение, - необходимость повторять что-то вновь и вновь. Он полагал, что это - функция инстинкта смерти. Я полагаю, что повторяющиеся сны - это попытка прийти к какому-то решению. Мы должны преодолеть какое-то препятствие, чтобы завершить ситуацию, замкнуть гештальт и перейти к следующим делам. Можно быть уверенным, что если мы имеем повторяющийся сон, дело идет об очень важной экзистенциальной проблеме.

Энн: Я еду на поезде, с группой. Мы все куда-то направляемся, я не знаю, куда. Но мы останавливаемся на какой-то станции, и я оставляю группу. Мой муж обычно тоже оказывается в этой группе, и я оставляю и его тоже. Он направляется куда-то еще. Я сама сажусь на другой поезд. И скоро я обнаруживаю, что забыла, куда я еду. Когда я пытаюсь определить, где же я нахожусь, я понимаю, что не помню и того, где я была. Так что я не могу определить свое положение ни по отношению к прошлому, ни по отношению к будущему,

Фриц: О'кей, давай начнем с самого начала. Ты уже проделала первый шаг, рассказала сон в настоящем времени. Так что теперь ты можешь организовывать сцену.

Энн: Я еду на поезде с группой людей, слабо связанных между собой. Я не знаю... Я не чувствую, м-м, эти люди -враги мне или друзья, или чужие, вообще - кто они мне. Мы просто вместе едем, как-то сидим, группой. Мы трясемся и покачиваемся, когда поезд едет. (Останавливается и трясется, раскачиваясь). Я не чувствую, чтобы мы как-то общались, или чтобы мы направлялись в какое-то определенное место. Мы просто движемся. Мы добрались до этой станции, и группа, вроде, разбредается. Мы сошли с поезда.

Фриц: Можешь ли ты побыть режиссером и сказать каждому, что ему делать? Я заметил, что ты по-прежнему сидишь, а не выходишь из поезда и не начинаешь разговаривать с кем-то.

Энн: О'кей. Сейчас мы выходим из поезда. И входим в очень большой вокзал с большими колоннами, - такой большой, серый каменный вокзал, с огромными колоннами. Мы не входим внутрь, в какую-нибудь комнату. Мы вроде стоим снаружи в большом фойе с этими колоннами. Я стою очень близко к колонне и ни с кем не разговариваю. Я чувствую, что другие люди из группы вокруг меня, но мы, мм, на самом деле ничем не связаны.

Фриц: Хорошо. Могу я попросить тебя побыть колонной? Сыграй колонну, потом сыграй вокзал. Если бы ты была колонной, что за жизнь была бы у тебя?

Энн: Будучи колонной на этом огромном, старом вокзале, я вижу множество людей, которые приходят и уходят отсюда. Некоторые из них, по-видимому, знают, куда направляются, а некоторые останавливаются около меня, ища поддержки. (Начинает плакать).

Фриц: Нечто начинает происходить. Побудь вокзалом.

Энн: Я большой, старый, приземистый вокзал. Через меня проходит множество народа... Я создаю некоторое удобство. Это, вроде, место, где люди как бы останавливаются, когда куда-то отправляются. Если люди хотят войти внутрь, у меня есть для них пища, есть комнаты отдыха, есть где удобно посидеть.

Фриц: О'кей, давай используем это для встречи. Сядь сюда. Ты - Энн, а это - вокзал. Поговорите друг с другом.

Я полагаю, что вы уже заметили, сколь многое в личности выражается различными сущностями. Я не называю это символами, это своеобразные сущности, выражающие нечто в личности.

Энн: Я приехала на тебя, вокзал, на поезде и остановилась здесь с группой, но я не пошла внутрь (вытирает глаза), где мне, может быть, было бы удобно (плачет) или кто-нибудь мог бы позаботиться обо мне. (Вокзал). Почему ты не захотела войти? Почему ты не захотела остановиться, поесть чего-нибудь, отдохнуть, прежде чем ехать дальше? Ведь вокзалы предназначены для этого. (Энн) Я как бы немного боюсь остановиться и удобно устроиться. Мне кажется, что я должна продолжать двигаться, даже если я не знаю, куда направляюсь. (Вокзал) Почему ты... какой смысл продолжать двигаться, садиться на другой поезд и где-то выходить из него, если ты даже не знаешь, где ты была, и куда едешь... здесь у тебя есть друзья, а ты их оставила.

Фриц: Хорошо, это звучит похоже на экзистенциальное послание. О'кей, на этом я хотел бы остановиться.

Сон Мейдлайн

Порвав с Фрейдом и психоанализом, я написал книгу под названием "Эго, голод и агрессия". Там были изложены, я бы сказал, три новые теории — теория сознавания (awareness), теория "я" и теория агрессии. Как вы знаете, теория сознавания была широко принята под самыми различными именами -группы встреч, расширение сознания и так далее. Одно время это стало поветрием моды в Штатах.

Некоторая доля агрессии принимается как нечто допустимое, как биологическая функция организма. В особенности это касается жевания и ассимиляции. Агрессию слишком часто сближают с враждебностью и тому подобным. Я не буду входить в подробности, упомяну только, что некоторая доля агрессии необходима для ассимиляции мира. Если мы не ассимилируем то, что нам доступно, мы не можем сделать это своим, частью себя. Оно остается чуждым телом в системе; Фрейд называл это Интроекцией.

Это ведет к теории Эго. Фрейд рассматривал Эго (по-немецки это то же самое, что "я") как конгломерат чуждых субстанций, которые, - если это справедливо, - так всегда и останутся чуждыми телами в нашем организме. И здесь опять проявляется достоинство гештальт-подхода. Гештальт всегда разделяет фигуру и фон, и отношение фигуры и фона - это значение или смысл. Иными словами, моя идея состоит в том, что как только вы вырываете нечто из контекста, оно теряет свое значение, или значение это искажается. И это отношение фигуры и фона в значительной степени применимо к "я". "Я" - это символ идентификации.

Давайте сравним два контекста. Есть некая абсурдность в семантическом подходе. Семантика знает две точки зрения. Одну можно назвать абсолютной: нечто означает то, что оно означает, как это определено в словаре или каким-то иным способом. Дерево - это, что описано в качестве значения этого слова. Это абсолютная семантика. Другая семантика - это семантика Алисы в стране чудес. Нечто означает то, что я прикажу ему означать. Гештальт-подход рассматривает это иначе. Значение создается в каждый данный момент отношением фигуры, выступившей на передний план, к ее фону. Иными словами, если вы вырываете нечто из контекста, оно теряет значение, или значение искажается.

Возьмите, например, идею "королевы". В контексте игры в шахматы это деревянная фигурка. В контексте Британской Империи - это живой человек, который, как предполагается, управляет миллионами людей. Если бы была права абсолютная семантика, можно было бы взять деревянную

фигурку и посадить ее на английский трон, или взять Королеву Елизавету и поместить ее на шахматную доску. Не правда ли, это звучит смешно?

Давайте теперь посмотрим, какое это имеет отношение к лечению неврозов. При неврозе части личности разделены отчуждены друг от друга. Если вы отождествляетесь с этими отчужденными частями, вы получаете возможность ассимилировать их и таким образом осуществить шаг в своем развитии, - стать более целостными. Интересно, что, например, в некоторых примитивны: племенах, где люди не отделяют себя от мира, нет слова "я" Они говорят "здесь" или "вот": "Вот свет, вот голод, вот гнев вот мысль, вот олень." Ребенок тоже испытывает затруднени, в понимании слова "я". Он говорит: "Карл голоден," называя себя тем именем, которое ему дали.

Сейчас я хочу продолжить работу над снами, включив ее в общую работу идентификации. Итак, кто хочет поработать над сном? (Выходит Мейдлайн, хорошенькая черноволосая француженка).

На этот раз я попрошу тебя, насколько только возможно, все время возвращаться к собственным переживаниям. Что ты чувствуешь прямо сейчас?

Мейдлайн: М-м...

Фриц: Ты чувствуешь "м-м". Держи глаза и уши открытыми. Каждый ключ должен быть принят.

Мейдлайн: Я бы хотела снять туфли. (Смеется) Я чувствую потребность рассказать свой сон очень ясно.

Фриц: О'кей.

Мейдлайн: М-м, у меня был сон, когда я была совсем маленькой, около восьми лет, и он снился мне и позже. Я стою на берегу. Это песчаный мягкий берег, и вокруг меня лес. Передо мной озеро, очень круглое. Я не вижу другого края озера с того места, где стою, но я знаю, что озеро очень круглое, или я обнаруживаю это позже. Я чувствую, что оно очень круглое, правильной формы, и берега без зигзагов. Это очень мягкое озеро, и свет очень красив. Солнца нет, но небо очень светлое.

Фриц: Давай поработаем над этим сном немного. Побудь озером. Расскажи мне, Озеро, свою историю.

Мейдлайн: М-м, озеро, не хочешь ли ты рассказать мне свою историю?

Фриц: Ты побудь озером и расскажи мне свою историю.

Мейдлайн: М-м, я круглое, круглое озеро. Я чувствую как бы свое совершенство. У меня очень хорошая, мягкая на ощупь вода.

Фриц: Кому ты говоришь?

Мейдлайн: Себе.

Фриц: Вспомни третий закон гештальт-терапии: сделай другим то, что делаешь себе. Скажи это нам.

Мейдлайн: М-м...

Фриц: Ты - озеро.

Мейдлайн: Я - озеро. Вам должно понравиться войти в меня, в мое озеро, в это озеро, потому что оно очень красиво, и вода в нем очень...

Фриц: Второй закон гештальт-терапии: не говори "оно", говори "я" или "ты".

Мейдлайн: М-м ... (немного двигается).

Фриц: Вы замечаете, что я становлюсь настойчивым?

Мейдлайн: Вам понравится войти в меня. Вы можете плавать во мне с легкостью, и на дне у меня нет никакой тины. Мое дно - из чистого песка. Когда вы достигнете середины моего озера, там есть нечто удивительное. Это нечто, чего вы не знаете. Это может испугать вас, или может вам очень понравиться. Есть нечто в самой середине меня, в озере, это нечто очень странное. Но нужно доплыть или подплыть на лодке, чтобы добраться до этого. Этого не видно с берега. Но стоит приплыть туда, чтобы увидеть это.

Фриц: Увидеть "это"?

Мейдлайн: Увидеть меня. (Смеется).

Фриц: Скажи это еще раз группе.

Мейдлайн: Стоит (it is worth) проплыть по мне, или взять лодку, только без мотора.

Фриц: "Стоит" - снова про "это" (it).

Мейдлайн: М-м, вам стоит?

Фриц: Кто "стоит"?

Мейдлайн: М-м, стоит ...

Фриц: Не говори "это" ("it"), попробуй сказать "я": "Я стою, я достойна...".

Мейдлайн: Я. Я стою того, чтобы вы проплыли или взяли лодку и посмотрели, что находится в середине озера, потому что это удивительно.

Фриц: "Это" удивительно?

Мейдлайн: М-м, я удивительна. Однако вы может быть не разрешите загадку. Это... У меня в... В середине моего озера - статуя. Это маленький мальчик, и он льет воду... многие люди... когда я иду в это озеро и собираюсь попить воды, я просыпаюсь, так что может быть...

Фриц: Подожди, остановись здесь. Закрой глаза. Продолжай смотреть свой сон. Просыпание - прекрасный трюк, чтобы прервать разрешение сна.

Мейдлайн: М-м...

Фриц: Возвращайся к нам. Продолжила ли ты сон?

Мейдлайн: Тот же сон? Прошло много времени, прежде чем я вернулась ко сну. У меня в глазах мелькали огоньки, и я чувствовала себя очень, очень занятой.

Фриц: Вырази это жестами. Продолжай.

Мейдлайн: Очень занятой (двигает руками вокруг и смеется).

Фриц: Станцуй это. (Она танцует, преимущественно руками). Хорошо. Давай теперь послушаем историю статуи. Ты теперь — статуя.

Мейдлайн: Я - статуя посреди озера.

Фриц: Кому ты говоришь?

Мейдлайн: Я пыталась говорить Элен (смеется). Я -серая, и как бы, м-м, нечто классическое. Я выгляжу как большинство маленьких статуй маленьких мальчиков. И я держу сосуд. Это ваза с узким горлышком, но широкая внизу. И я держу ее, и хотя я в воде, я лью из нее... я лью воду в озеро. Я не знаю, откуда она берется, но это очень чистая вода, и ее действительно очень полезно пить. Вы будете чувствовать себя хорошо и очень полно, потому что, кроме того, вас со всех сторон окружает вода озера, в середине которого я сижу. Эта вода действительно хороша. Но, кроме того, я действительно хочу, чтобы вы попили воды, которую я лью из сосуда, потому что она даст вам действительно хорошее внутреннее самочувствие. Я не знаю, почему, но иногда вы не можете ее пить, хотя приходите, чтобы попить ее. Вы все счастливы, и тогда вы плывете и хотите попить ее, но не можете пить. Я не могу наклониться к вам. Я просто продолжаю лить мою воду и надеюсь, что вы придете и будете ее пить.

Фриц: Скажи последнее предложение еще раз, нам.

Мейдлайн: Я не могу спуститься и дать вам воду. Я продолжаю лить ее и надеюсь, что вы придете и будете ее пить. Я просто продолжаю ее лить.

Фриц: О'кей. Теперь сыграй воду. Расскажи нам. Сейчас

ты — вода.

Мейдлайн: В сосуде?

Фриц: Да, вода в сосуде. Каков твой сценарий? Какова твоя история, Вода?

Мейдлайн (пауза): Я не много знаю о себе.

Фриц: Еще раз.

Мейдлайн: Я не много знаю о себе. (Пауза, начинает плакать) Я вытекаю. Я не знаю, откуда я берусь, но я знаю, что я хороша; это все, что я знаю. Я хочу, чтобы вы пили меня, потому что я знаю, что я хороша. Я не знаю, откуда я берусь... Я в этой большой вазе. Это черная ваза.

Фриц: Теперь встань. Скажи это каждому из нас. Встань.

Мейдлайн (плача и шмыгая носом): Я - вода в вазе, и я не знаю, откуда я берусь. Но я знаю, что я хороша для питья. Я вода в вазе.

Фриц: Скажи это теперь своими словами.

Мейдлайн: Я выгляжу как вода, и они называют меня водой, и я здесь, в вазе. Но в вазе нет отверстия. Я не знаю, откуда... никто... я просто здесь все время, я просто вытекаю, и я хочу, чтобы вы пили меня.

Фриц: Переходи к следующему.

Мейдлайн: Я здесь, я белая и чистая, и если ты спросишь меня, откуда я теку, я не смогу тебе ответить. Но это чудо, я всегда вытекаю, для тебя, чтобы ты пил меня. Ты должен выбраться из другой воды и прийти. (Переходит к следующему, плача). Я в вазе, и я не знаю, откуда я берусь, но я вытекаю все время, и ты должен пить меня, каждый глоток.

Фриц: Что ты сейчас делаешь с собой?

Мейдлайн: Я держу себя.

Фриц: Сделай это со мной (Она подходит к нему и обхватывает его руки). О'кей, садись. Что ты сейчас чувствуешь?

Мейдлайн: Я чувствую, что открыла нечто.

Фриц: Да? Что?

Мейдлайн: Я привыкла думать об этих снах, что вода в вазе - это духовность.

Фриц: М-м-м-хм.

Мейдлайн: Красота... красота рождения и... это такая тайна для меня, красота жизни, и я думала, что ваза — это секрет, и я не была достаточно высокой, чтобы пить воду. Вот почему я просыпалась. Когда я была маленькой, это не беспокоило меня, - я была счастлива, что плаваю. Я не беспокоилась о том, что не пью воду, просыпаясь. Но по мере того как я росла, я все больше жалела о том, что не могла пить воду...

Фриц: Хорошо. Это то, как далеко я хотел продвинуться. Вы видите, что мы делаем то же, что и в работе с другими снами. Никаких интерпретаций. Вы сами знаете все. Вы знаете гораздо больше, чем я, и все мои интерпретации могли бы только запутать вас. Это, опять же, просто вопрос обнаружения своего истинного "я".

Все есть процесс сознавания

Пришло время, когда мы должны быть готовы сложить все куски вместе и посмотреть, можем ли мы добраться до центра нашего подхода. А центр — это, конечно, объединение всего мира в единство. Вы можете это сделать с помощью религии, сказав, что все сотворено Богом. Но тогда вы все же остаетесь с дихотомией Бога и мира, и с сомнением, мир ли создал Бога, или Бог создал мир. Если же мы сочтем, что возможны три измерения — протяженность, длительность и Сознавание (awareness), - тогда мы можем сказать, что все есть процесс сознавания. Нам все еще трудно приписывать Сознавание материи, мы привыкли полагать, что Сознавание концентрируется в мозге. Поначалу трудно вообразить, -хотя мы получаем все больше научных доказательств этого, — что весь мир всегда обладает Сознаванием.

Итак, все есть процесс сознавания. Давайте начнем с этого. Я сознаю. Вы сознаете. Стул сознает меня — может быть в одной миллион-миллионной доле единицы сознавания. Но я уверен, что Сознавание в нем присутствует. Если мы примем это, исчезает еще одна дихотомия - дихотомия между объективным и субъективным. Субъективное - это всегда Сознавание, а объективное - содержание сознавания. Без сознавания нет ничего. Даже чтобы возникло противопоставление между существованием и несуществованием, ничто, - нужно, чтобы мы сознавали, что не сознаем чего-то.

Сознавание всегда связано с наличным опытом. Мы не можем сознавать в прошлом или в будущем. Мы сознаем воспоминания, мы сознаем предвосхищения или планы на будущее; но мы сознаем их здесь и теперь, как часть процесса сознавания.

Решающее Сознавание - это Сознавание уникальности каждого из нас. Мы переживаем себя как нечто уникальное, назовем ли мы это личностью, душой или сущностью. Мы также сознаем, что в то же время мы сознаем нечто иное, что мы находимся в другом месте и в другое время.. Так что мы всегда пытаемся удержать это и выяснить, и мы всегда начинаем в гештальт-терапии с вопроса: где ты? Где ты во времени? Где ты в пространстве? Здесь ли ты, или ты дома, занят какими-то незаконченными делами; где ты в своем сознавании? Находишься ли ты в соприкосновении с миром, находишься ли ты в соприкосновении с собой, находишься ли ты в соприкосновении со "средней зоной" - жизнью фантазии, которая мешает тебе быть полностью в соприкосновении с собой и миром?

Когда мы находимся в соприкосновении с миром, что-то происходит. В соприкосновение с миром нас приводит возникающий гештальт, возникающая потребность, возникающая незаконченная ситуация. Если мы не можем справиться с этой ситуацией, мы ищем поддержку - что-то или кого-то, что или кто поможет нам справиться. Эта поддержка может быть обеспечена посредством манипуляции окружающими, — жалобами, просьбами о помощи, разыгрыванием беспомощного, плачущего ребенка, попытками контролировать мир. Или мы можем получить поддержку из глубины себя. Мы уходим в себя, чтобы найти эту поддержку.

Уходя в себя, мы всегда что-то обнаруживаем. Мы можем найти поддержку в себе, или мы можем найти поддержку в фантазии. Эту поддержку нужно тщательно проверить, потому что это могут быть катастрофические ожидания. Такая поддержка может сказать: "Не стоит справляться с ситуацией, это может быть опасным"; или такая поддержка скажет: "Да, хватай, это будет замечательно!"

Мир дураков.

Но в любом случае в этом движении между тем, чтобы справиться с ситуацией или искать поддержку, мы мобилизуем свой собственный потенциал. Я бы сказал, что в этом - вся теория и ядро подхода.

Как я говорил раньше, нет лучшего средства понять среднюю зону, беспокоящий фактор, чем сновидение. Поэтому мы всегда работаем со снами и другими невербальными формами существования, чтобы опустошить, прочистить, -как бы вы это ни назвали, - эту раковую, больную часть личности.

Итак, кто хочет поработать над сном?

(На горячий стул садится Элен. Это яркая, полная женщина лет сорока).

Элен: Мы сидим кружком на энкаунтер-группе, и каждый находится в кресле руководителя. Комната все время меняется, это одна из двух комнат, которые я знаю: жилая комната Маслоу и твоя. Я знаю, что комната меняется посредством смены ковра: то он тонкий, красно-черный, пыльный, то толстый, ворсистый, с начесом.

Фриц: О'кей, пусть эти два ковра поговорят между собой.

Элен (улыбается): Я - толстый, колоритный, оранжевый, ворсистый, мягкий, богатый ковер. И, м-м, если вы сидите на мне, я мягко прогибаюсь. Мне нравится мой теплый, оранжеватый цвет.

- А я - тонкий, красно-черный, пыльный, сухой, пахнущий пылью ковер. Все, что дотрагивается до меня, делает мне больно, потому что я такой тонкий. Мною пренебрегают... Я чувствую себя одиноким, как будто никто обо мне не заботится, не чистит меня, и пр.

Фриц: Ты говоришь это мне. Что если сказать это другому ковру?

Элен: Я завидую тебе. Я действительно тебе завидую. Потому что люди любят сидеть на тебе, а когда они сидят на мне, они чувствуют свои кости. Мне хотелось бы, чтобы они хотя бы подкладывали под меня подушечки.

- Я (улыбается) не порицаю тебя за то, что ты мне завидуешь. Я очень хорош и мягок. Иногда люди плачут на мне, но вы не можете увидеть их слез, потому что я их впитываю целиком. Даже пятна на мне не очень видны, и у меня нет ничего лишнего, чтобы почувствовать жалость к тебе. Потому что я очень занят тем, что наслаждаюсь собой, и мне вообще-то не нравится смотреть на тебя: ты такой обветшалый. Я так счастлив быть собой! (Смеется) Да, мне как-то нехорошо по поводу тебя.

Фриц: Хорошо, давай сделаем то же самое с противопоставлением комнаты Маслоу и моей. Пусть они встретятся друг с другом.

Элен: Я вся отделана деревом прекрасной фактуры, мой ковер толстый и мягкий. У меня большие окна с красивыми деревянными наличниками, которые мешают заглядывать в комнату снаружи, и вместе с тем красиво обрамляют вид изнутри. Моя главная проблема состоит в том, что я плохо освещена. Половину времени у меня неправильное освещение и плохое отопление.

- Я - простая, содержащаяся в беспорядке, каменная комната с тонким ковром; моим камином не пользуются; из моего окна ничего не видно. Я так переполнена, я в таком беспорядке; я не даю поддержки. Но у меня есть нечто, чего нет у тебя. У меня есть звучание океана, очень близко, оно наполняет комнату почти все время. Моя система отопления хороша. У меня много отдушин с затычками.

- Похоже, что ты защищаешься и полна разочарования.

- Да, это так. Я чувствую себя немного печально. Потому что я - жилая комната Фрица Перлза, и во мне нет жизни, кроме звучания моря. Я сознаю свою пыль, беспорядок и суровость.

- Я (улыбаясь) - комната десятков людей, и я чувствую свое тепло. И, кроме того, мне не очень нравится смотреть на тебя, потому что я чувствую, что имею гораздо больше, чем ты, и когда я смотрю на тебя, я вижу, чего не хватает.

Фриц: Скажи это еще раз.

Элен: Мне действительно не хочется на тебя смотреть.

Фриц: Еще раз.

Элен: Мне действительно не хочется на тебя смотреть.

Фриц: Громче.

Элен: Мне действительно не хочется на тебя смотреть!

Фриц: Скажи это всем своим телом.

Элен: Я не хочу на тебя смотреть!

Фриц: Теперь поменяй стулья.

Элен: Бога ради, я не говорила, что ты должна на меня смотреть! Не смотри, если не хочешь! Но не кричи на меня! (Кричит) Я ненавижу, когда на меня кричат! Я разозлилась! (Пауза) Ну вот, ты получила, чего хотела. У меня нет того, чего я хочу. У меня нет того, что мне нужно.

Фриц: Скажи это еще раз.

Элен: У меня нет того, что мне нужно. (Пауза, продолжает спокойно) И я не знаю, как это получить. Существуют структурные ограничения - камень, цемент, тонкость ковра. (Пауза) Я на минуту перестала дышать. (Глубоко вздыхает)

Фриц: Не можешь ли ты закрыть глаза, войти в свое тело и посмотреть, что ты чувствуешь физически.

Элен: У меня горят щеки, мой голос охрип. У меня сжимается горло. Я чувствую печаль, в горле и ниже, в груди. Я довольно глубоко дышу, и мне это приятно. Это успокаивает меня. Я облизываю губы, потому что они кажутся сухими. Я сознаю, как я сижу, это похоже на то, будто я собираюсь встать. Я защищаюсь и закрываюсь. Мое правое плечо наклонено вперед и правая рука находится в таком положении, будто я готова начать что-то делать. Фриц: Делать что?

Элен: Шлепать.

Фриц: Пошлепай комнату Маслоу. (Она делает это несколько раз). Теперь сделай это и левой рукой.

Элен: Я не хочу шлепать левой рукой. (Улыбается) Я хочу дотронуться до нее. (Вытягивает руку).

Фриц: Хорошо, можешь теперь делать это поочередно? Шлепать правой рукой, и трогать левой. (Она делает это три раза), Теперь сделай пожалуйста это для меня, даже если это покажется тебе фальшивым: поменяй руки. Шлепай левой рукой и дотрагивайся правой.

Элен: М-м-м-хм. Я могу дотронуться правой рукой.

Фриц: Что ты при этом чувствуешь?

Элен: Это приятно, мне это нравится. Я могу почувствовать также много правой рукой, как чувствую левой. Но я чувствую большое сопротивление против того, чтобы ударить левой.

Фриц: Скажи это комнате Маслоу.

Элен: Я не хочу ударять тебя левой рукой. Я действительно хочу только прикоснуться к тебе. Я не хочу тебя ударять.

Фриц: Попробуй еще раз.

Элен: Ударить?

Фриц: Да. Левой рукой.

Элен: Меня удивляет мое сопротивление. Я действительно не хочу.

Фриц: Скажи это еще раз.

Элен: Я действительно не хочу.

Фриц: Еще раз.

Элен: Я не хочу ударять тебя!

Фриц: И еще раз.

Элен: Я не хочу ударять тебя. (Улыбается, голос становится более нежным, просящим) Я не хочу ударять тебя. (Смех) Я не хочу ударять тебя. Я хочу только дотронуться до тебя.

Фриц: Теперь попробуй еще раз ударить.

Элен: Я могу это сделать, но в этом не будет моего сердца.

Фриц: Хорошо, попробуй.

Элен (смеется): Это не больно. (Дотрагивается обеими руками). Гораздо приятнее чувствовать обеими руками.

Фриц: Хорошо, ударь еще раз левой рукой. Мне видится тут что-то иррациональное, и я собираюсь поработать над этим.

Элен: Если я смотрю на тебя, я могу тебя ударить. (Ударяет стул, затем бьет его очень методично). У-м, если я смотрю на тебя, я могу тебя ударить, я могу тебя побить. Я могу действительно тебя ненавидеть. (Пауза). Ты сияешь. Я завидую тебе. Нет, я не завидую тебе. Черт возьми, я поняла, в чем дело. Ты просто другая. (Спокойнее) Я завидую тебе.

Фриц: Пересядь.

Элен: Привет. Мне не понравилось, когда ты меня била. Я знаю, что у меня есть многое, чего у тебя нет, но я просто такая. Я ничего не отняла для себя у чего-то другого. У кого-нибудь, у тебя. Я оказалась такой, так же как ты оказалась такой, но я ничего не брала у тебя.

- Одна часть меня хочет защищать тебя, а другая часть хочет отшвырнуть тебя прочь. Хотела бы я, чтобы ты не была такой соблазнительной. Немного меньше соблазнительности. Я не могу вынести как раз этой чрезмерности.

Фриц: Скажи это еще раз с помощью левой руки.

Элен: Именно эту чрезмерность я не могу выносить. (Фрицу) Это не кажется правильным. (Пауза) Это так, я завидую твоей чрезмерности (Улыбается). Меня это удручает. Вроде как будто если бы я хотела чего-то, чего я действительно не могла бы иметь, и я не хотела удовлетвориться тем, что у меня есть.

Фриц: Скажи это группе.

Элен: Я не хочу удовлетвориться тем, что у меня есть. Фриц: Можешь ли ты рассказать об этом подробнее? Элен: Ну, у меня многое есть, но я представляю себе намного больше. И я хочу этого. И я готова упорно работать и потратить много времени и усилий, чтобы получить больше. То, на что я посмотрела, в большей степени мое. Меня волнует то, что свойственно мне, и я хочу иметь больше своего. Но это предполагает работу с другими людьми, и это пугает меня. Действительно пугает (улыбается Фрицу) в некоторых местах, а в других не пугает.

Фриц: О'кей, на этом я хотел бы остановиться. Я думаю, вы обратили внимание, что я делал. Я управлял совсем немного. Но когда я почувствовал и заметил нечто иррациональное, я проработал это место, пока вся тема не стала снова рациональной. Для этого нужно развить огромную чувствительность и интуицию. Речь идет о ключевой фразе. Если вы чувствуете, что дело дошло до ключевой фразы, до чего-то действительно фундаментального, тогда нужно усилить ее, проговорить снова, снова усилить, пока вся личность не проявится через нее. Тогда вы видите, что происходит нечто неожиданное. Вовлекается вся личность, все эмоции, и мы сталкиваемся с поворотной точкой в процессе развития.

Фриц и Фрейд

(В горячем стуле сидит Барбара - молодая женщина, лет тридцати восьми, очень неуверенная в себе. По профессии она - социальный работник; она работала с Фрицом раньше).

Барбара: Я хотела быть хорошей девочкой, и у меня был для тебя великолепный сон со множеством вкусностей. Я не устраивала этого специально, но что-то произошло, и может быть это тоже хорошо. Прошлой ночью в постели со мной произошло вот что, - со мной иногда, хоть и не часто, такое бывает, - я оказалась совершенно парализованной; я вообще не могла пошевелиться. Я не могла пошевелить пальцем, не могла открыть глаза, - ничего не могла сделать. Я была совершенно парализована. Я очень испугалась, но потом это прошло. Казалось, что это длилось очень долго, но я думаю, что на самом деле прошло несколько минут, а может быть даже и меньше. Но это было похоже на состояние, когда я ничего не могу сделать, и это заставило меня подумать о, м, моей неспособности обходиться с собой, когда я пугаюсь или сержусь. (Делает длинную затяжку сигаретой). Я становлюсь совершенно неподвижной, - так что я такая наяву, какой была во сне, я по-прежнему парализована.

Фриц: Хорошо. Не можешь ли ты пересказать всю историю снова, представляя себе, что ты отвечаешь за все, что происходит. Например: "Я парализую себя."

Барбара: М-м, хорошо. М-м, я парализую... я парализую себя ... Я делаю себя неподвижной. Я не разрешаю себе ничего чувствовать или вести себя каким-либо образом, если только я не уверена, что это хорошо и так принято. Я не даю себе убежать, когда я испугана; я не говорю людям, что боюсь; я не позволяю себе, м-м, защищаться, если я сердита или обижена. Я даже не даю людям

узнать, что у меня есть дурные чувства. (Начинает плакать). Я не позволяю им увидеть, что иногда я их ненавижу, или что я испугана до смерти и м-м... Иногда я привожу себя, в наказание, в состояние паники, когда я боюсь делать что бы то ни было, Я боюсь даже дышать, и тогда я мучаю себя всеми теми дурными вещами, которые могут со мной случиться. Это все, что я могу придумать прямо сейчас.

(Шмыгает носом). Фриц, я не хочу плакать, потому что мне кажется, что это очень плохо для меня. Я думаю, что я прячусь за свои слезы. Но я не знаю, что я... прячу. (Барбара ударяет себя по бедру рукой, в то время как говорит).

Фриц: Не можешь ли ты сделать это снова? Правой рукой. Поговори с Барбарой.

Барбара (шлепая правой рукой по бедру и смеясь) Барбара, тебя нужно нашлепать!

Фриц: Нашлепай ее.

Барбара (продолжая шлепать): Ты плохая девочка, потому что ты фальшивая и нечестная! Ты лжешь себе и всем остальным, и я устала от этого, потому что это не работает!

Фриц: И что отвечает Барбара?

Барбара (более высоким голосом) Она отвечает, что ее никогда не учили делать что-либо еще.

Фриц: Скажи это в прямой речи.

Барбара: Я никогда не училась делать что-либо еще. Я знаю, что можно вести себя иначе. Я знаю, что можно делать что-то другое, но я не знаю, как это делать.

Фриц: Скажи это еще раз.

Барбара: Я не знаю, как это делать. Я могу делать что-то другое только когда чувствую, что меня защищают и поддерживают. Тогда я могу это до некоторой степени. Но если я во внешней, холодной ситуации, сама по себе, - я слишком боюсь. И я попадаю в неприятности. Я устраиваю себе неприятности.

Фриц: Да.

Барбара: И тогда я прихожу в бешенство от себя, после того, как я устроила себе неприятности, и тогда я наказываю себя, и наказываю, и наказываю. (Снова шлепает себя по бедру). И этому кажется нет конца, я никогда не буду удовлетворена. (Начинает плакать).

Фриц: Скажи это Барбаре: "Я никогда не буду довольна тобой. Что бы ты ни делала, я буду недовольна."

Барбара: Барбара, я никогда не буду довольна тобой. Что бы ты ни делала, это никогда не может быть достаточно хорошо!

Фриц: Не можешь ли ты сказать то же самое матери или отцу?

Барбара: Мама, неважно, что я делаю или сделала, это никогда не будет достаточно хорошо.

Фриц: Не можешь ли ты также сказать это и ей? "Мама, что бы ты ни делала, это недостаточно хорошо!"

Барбара: М-м, хм. Мама, что бы ты ни делала, это недостаточно хорошо.

Фриц: Скажи ей, что она должна делать.

Барбара: Мама, ты должна постараться узнать меня. Ты не знаешь меня. Я другая, а ты заставляешь меня притворяться... ты знаешь, у меня есть целая личность, специально для тебя. И это не для меня. Я совершенно не тот человек, каким ты меня видишь.

Фриц: Что она ответит?

Барбара: Разумеется я понимаю тебя, ты же моя дочь. Я понимаю все про тебя. И я знаю, что для тебя хорошо!

Фриц: Ответь ей.

Барбара: Мама, ты не знаешь, что хорошо для меня! Твой способ жизни мне не годятся. Он мне не нравится, я не уважаю твое отношение к жизни. Я не считаю его полезным. Я вижу, что твой способ жизни делает тебя одинокой, ты никогда не сходишься с людьми близко. Ты всегда слишком неодобрительна. Ты никого не любишь. Я не хочу быть таким человеком...

Фриц: Скажи ей больше о том, что она должна делать. Каким человеком она должна быть.

Барбара: Ты должна постараться понять, каково другим людям. Они переживают жизнь иначе, чем ты. Неужели ты не можешь хоть разок попробовать узнать, что значит быть кем-нибудь другим?

Фриц: Да. Я хочу, чтобы ты сделала еще один шаг. Поговори с ней в форме императива: " Будь более понимающей," — и т.п.

Барбара: Будь более понимающей...

Фриц: Все императивы.

Барбара: Будь более эмпатичной! Будь более чувствительной! Не защищай себя до такой степени, тебе это не нужно! Не будь такой подозрительной, такой паранойяльной! Не верь в магию, это сумасшествие – верить в магию! Не будь всегда в двойной связке (double bind) (Прим.перев. Термин Грегори Бейтсона), когда ты пытаешся быть такой хорошей, чуть ли не святой, этаким общественны образцом, матриархом, - и каждую минуту это ненавидишь Не делай этого.

Фриц: Теперь поговори таким образом с Барбарой. Толы императивы.

Барбара: Барбара, не будь беспомощной! Это сумасшествие... м-м... не бойся своих чувств! Ты должна выражать свои дурные чувства. Ты должна стоять за себя! Т должна быть реальной! Не играй в прятки, это дрянная игр (Начинает плакать). Не путайся и не играй в игры, заставлю других жалеть тебя или чувствовать себя виноватыми. И будет неудобно и они уйдут, а это не то, чего ты хочешь.

Фриц: Теперь больше подробностей. Возьми свои императивы и каждый раз давай Барбаре предписания - ч нужно делать, чтобы это выполнить.

Барбара: М-м... не будь подражалой, хамелеоном!

Фриц: Скажи ей, как ей этого достичь - не бы хамелеоном.

Барбара: Выясни, кто ты такая, и кем ты хочешь быть и что ты хочешь делать. Не пытайся найти, кому бы подражать все время. Ты подражала тысячам людей, и куда тебя это привело? Ты по-прежнему чувствуешь себя как пуст скорлупа. Тебе нужно решить, кто ты есть, и что ты хочешь делать!

Фриц: Скажи ей, как она может это сделать.

Барбара (сварливым голосом): Ты знаешь свои собственные вкусы, интересы и ценности. Ты давно уже это знаешь. Они никогда...

Фриц: Расскажи ей в подробностях, каковы ее интерес

Барбара: М-м, тебя интересуют тысячи вещей...

Фриц: Например?

Барбара: Например... ты любишь работать с людьми тебе хорошо, когда ты чувствуешь, что ты полезна, что даешь использовать себя продуктивным образом на пути других людей. Занимайся этим! И выясни, как это делать, чтобы ты чувствовала себя успешной и полезной. Фриц: Продолжай, начни это выяснять. Барбара: Ну, ты должна развить в себе... ты должна делать две вещи. Ты должна делать реальные усилия, чтобы учиться у других людей, которые опытнее и искуснее тебя, и в то же время ты должна быть собой. Ты не можешь подражать Фрицу или Вирджинии Сатир, или д-ру Делчампу, или другим консультантам с последнего семинара, на котором ты побывала. Не делай этого, это плохо! Потому что ты - не они, и ты не можешь делать точно такие же движения, как они, и говорить то, что они говорят, и быть полезной кому-нибудь. Они почувствуют, что ты фальшивишь.

Фриц: Ты упомянула мое имя. Скажи, что я такое? Что моего ты копируешь?

Барбара: Фриц, ты - человек, который работает с людьми и дает им использовать себя. Ты даешь людям использовать себя, чтобы расти.

Фриц: Гм.

Барбара: Я тоже хочу это делать, и я думаю, что то, что ты делаешь, действительно работает... но я не могу изображать Фрица. Это не будет работать, потому что я - не ты, и это было бы просто подражанием.

Фриц: Дай мне посмотреть, как ты подражаешь мне. Сыграй Фрица.

Барбара (смеется) Хорошо. Я буду работать с тобой?

Фриц: Да.

Барбара: Хорошо (смеется). (Длинная пауза) Ты хочешь работать?

Фриц: Да.

Барбара: Ты хочешь, чтобы я работала? С тобой?

Фриц: Да.

Барбара: Я не могу, Фриц. Я не могу работать с тобой.

Фриц: Конечно же, ты можешь.

Барбара: Нет.

Фриц (с огоньком в глазах): Ты - Фриц, ты знаешь все. (Смех) Ты так мудр.

Барбара: Это неправда. Я не знаю всего, и я не так мудра. Работу нужно делать тебе.

Фриц: Хорошо. Я очень стараюсь. Я бы хотел работать, но я не могу. У меня появился блок (бурное веселье при каждом ответе Фрица).

Барбара: Побудь своим блоком.

Фриц: Но я не вижу моего блока.

Барбара: Ты меня не слушаешь.

Фриц: Да-да, я слушаю очень внимательно, я как раз услышал, как ты сказала: "Ты меня не слушаешь".

Барбара: Хорошо, давай попробуем что-нибудь еще. Притворись, что ты где-то там.

Фриц: Там?

Барбара: М-м, гм.

Фриц: Где? Здесь, здесь, или здесь, или здесь? (Указывает на разные места в комнате)

Барбара: Выбери, что хочешь.

Фриц: Выбери за меня.

Барбара: Мне кажется, что ты смеешься надо мной. Может быть, ты пытаешься...

Фриц: Я? Смеюсь над тобой? Как бы я посмел! Ты так знаменит, я таю от почтения. Я бы не посмел смеяться над тобой. Как можно?

Барбара: Давай тогда попробуем что-нибудь. Можешь ли ты станцевать свое почтение ко мне?

Фриц: О да. (Смех) Но я пока не могу. Ты должна дать мне музыку.

Барбара: М-м, попробуй услышать музыку у себя в голове.

Фриц: Но, видишь ли, я немузыкален.

Барбара: Мы все музыкальны.

Фриц: Тебе это удалось! (смех)

Барбара: Я заметила, что чтобы ни происходило, дело возвращается ко мне. Что бы я ни предложила, ты говоришь "нет, сделай это за меня, я не знаю, как это делать."

Фриц: Конечно. Если бы я не был таким неспособным, я бы не был здесь. Это моя болезнь, разве ты не видишь?

Барбара: Поговори со своей болезнью.

Фриц: Но моей болезни здесь нет. Как я могу говорить со своей болезнью? И даже если бы я мог ей что-то сказать, болезнь не стала бы меня слушать, потому что в этом и состоит болезнь.

Барбара: Я буду слушать. Получил ли ты свою болезнь от кого-то?

Фриц (медленно) Да.

Барбара: От кого?

Фриц: От Зигмунда Фрейда. (В этот момент в группе слышно много смеха).

Барбара: Мне кажется, что Зигмунда здесь нет, он...

Фриц: Но за семь лет я заразился.

Барбара (хихикая): О, у меня на три года больше, потому что я провела с аналитиком десять лет. Не говори мне, как это плохо! Можешь ли ты поговорить с Зигмундом?

Фриц: О нет, не могу. Он мертв.

Барбара: Ты изменился. Впервые ты ускользаешь. Что ты сознаешь сейчас?

Фриц (сдержанно): Большую печаль, что Фрейд умер, прежде чем я действительно мог поговорить с ним как человек с человеком.

Барбара (мягко): Я полагаю, ты все же можешь поговорить с ним. Не хочешь ли ты это сделать?

Фриц: Угу.

Барбара: Хорошо. (Пауза) Я бы хотела послушать.

Фриц: Теперь я завяз. Мне хотелось бы сделать это. Мне бы хотелось быть твоим пациентом в этой ситуации, и... (говоря очень медленно). Профессор Фрейд... великий человек... но очень больной... вы не можете никому позволить к себе прикоснуться. Вы получили возможность говорить, как обстоит дело, и каждое ваше слово - святое писание. Я хотел бы, чтобы вы меня послушали. В определенном смысле я знаю больше, чем вы. Вы разрешили вопрос о неврозе. И вот теперь я здесь... простой гражданин... милостью Божьей обнаруживший простой секрет, что то, что есть - есть. Даже не я это открыл. Это открыла Гертруда Стайн. Я только копирую ее. Нет, "копирую" - это неправильно. Я обрел тот же способ жизни, думания, как она. Не как интеллектуал,

но как человек-растение, человек-животное. Именно здесь вы были слепы. Вы морализировали и защищали секс, вырывая его из контекста жизни. И вы упустили жизнь.

В комнате несколько мгновений стоит тишина. Затем Фриц поворачивается к Барбаре:

Твоя копия Фрица была недурна (Целует Барбару). Ты нечто для меня сделала.

Барбара: Спасибо, Фриц.Фриц Перлз

Отрывок из лекции

Я хотел бы начать с очень простых идей, которые, впрочем, как это всегда бывает, трудны для восприятия именно в силу их простоты. Я хотел бы начать с вопроса о контроле. Существуют два вида контроля: один - контроль извне - я нахожусь под контролем других людей, порядка, окружения и т.п., другой - контроль, встроенный в каждый организм и являющийся его собственной природой.

Что такое организм? Мы называем организмом любое живое существо, которое имеет органы, организацию и является саморегулирующимся. Организм не независим от окружающей среды. Каждый организм нуждается в окружающей среде для обмена веществ и т.д. Мы нуждаемся в физической среде для обмена воздухом, пищей и т.п.; мы нуждаемся в физической среде для обмена дружбой, любовью, гневом. Но внутри организма существует неимоверно тонкая система: каждая из миллиона клеток, образующих наш организм, имеет встроенную систему сообщений, которые она посылает всему организму, и организм, как целое осуществляет заботу о нуждах клеток, о том, что должно быть сделано для всех частей организма.

Первое, что необходимо учитывать, - это то, что организм всегда работает как целое. Мы не имеем печень или сердце. Мы есть печень, сердце, мозг и так далее. И даже это неверно. Человек есть не сумма частей, а координация, очень тонкая координация всех этих различных частей, образующих организм. Старая философия всегда думала, что мир состоит из суммы частей. Вы сами знаете, что это не так. Мы происходим из одной клетки. Эта клетка дифференцируется на несколько клеток, а они, в свою очередь дифференцируясь, образуют органы, которые имеют определенные функции, разнообразные, но взаимосвязанные.

Мы подходим к определению здоровья. Здоровье - это приблизительный баланс координации всего, что мы есть. Вы замечаете, что я несколько раз подчеркивал слово есть, потому что в тот момент, когда мы говорим, что мы имеем организм, или мы имеем тело, мы инициируем расщепление - как если бы существовало Я, владеющее телом, организмом. Мы есть тело, мы есть некто - "Я есть некто", "Я есть никто". Таким образом, это - вопрос не столько владения, сколько бытия. Поэтому мы называем наш подход экзистенциальным подходом: мы существуем так, как существует любой организм, любое животное, и мы относимся к внешнему миру так как любой другой природный организм. Курт Гольдштейн первый ввел понятие "организм как целое", порвав тем самым со старой традицией в медицине, согласно которой мы имеем печень, мы имеем тот или иной орган, и все эти органы могут изучаться по отдельности. Он вплотную приблизился к понятию актуальности, но актуальность связана с тем, что принято называть экологическим аспектом. Организм и окружающую среду нельзя рассматривать по отдельности. Растение, вырванное из своей среды, не выживает. И так же не выживает человек, лишенный кислорода, пищи и т.п. Следовательно, мы должны всегда включать в наше рассмотрение часть мира, в котором мы живем, потому что это - часть нас самих. Куда бы мы ни пошли, мы берем и эту часть мира с собой.

Теперь, если это так, мы медленно продвигаемся к пониманию того, что люди и организмы могут общаться друг с другом, и мы называем это Mitwelt - общий мир, существующий между

двумя людьми. Вы говорите на определенном языке, имеете определенные убеждения, определяете поведение, и два мира где-то пересекаются. и в этой перекрестной области возможно общение. Вы знаете, что, когда люди встречаються, они начинают гамбит встречи - один говорит: "Как дела?", "Хорошая погода", другой что-то отвечает. Они начинают поиск общего интереса, или общего мира, где они могут заинтересовать друг друга, возможно, обрести общность, где они неожиданно от Я и Ты приходят к Мы. Итак, мы имеем новое явление - Мы, отличное от Я и Ты. Мы, которое само по себе не существует, а состоит из Я и Ты, - это постоянно изменяющаяся граница в месте встречи двух людей. И если мы встретились у этой границы, - я изменяюсь, вы изменяетесь, и это происходит за счет нашего столкновения (encountering) друг с другом, за исключением, впрочем такого случая, когда у этих двух людей есть характер. Если у вас есть характер, значит вы развили в себе ригидную систему. Ваше поведение становиться окаменевшим, предсказуемым, и вы теряете способность свободно взаимодействовать с помощью всех своих ресурсов. Вам предопределено реагировать на на те или иные события каким-то одним способом, ваш характер предписывает вам этот способ. Это кажется парадоксальным, когда я говорю, что подлинно богатый человек, наиболее продуктивный и творческий человек - это человек не имеющий характера. Наше общество требует, чтобы человек имел характер, в особенности хороший характер, потому что в этом случае вы предсказуемы.

Теперь позвольте расширить рамки нашего разговора об отношении организма и среды и ввести понятие границы эго. Граница определяет вещь. Граница вещи определяет ее взаимоотношения со средой. Сама по себе вещь занимает определенную часть пространства. Может быть, небольшую. Возможно она хочет стать больше, или меньше, - возможно, она не удовлетворена своим размером. Мы снова вводим новое понятие - желание изменения, основанное на явлении неудовлетворенности. Всякий раз, как вы хотите изменить себя, или окружающую среду, это основанно на неудовлетворенности.

Граница между организмом и средой более или менее четко переживается нами как граница между тем, что внутри нашего тела, и тем, что вне его, но это весьма и весьма относительно. Например, когда мы дышим, являеться ли вдыхаемый нами воздух еще частью окружающего мира, или уже частью нас самих? Когда мы едим, мы усваиваем пишу, но мы можем и сблевать ее. Так где же место, где начинается "я" и заканчивается "не-я", то есть окружающий нас мир? Итак граница эго не является жестко фиксированной. Если она неподвижна, - она становиться характером, панцирем, как у черепахи. Черепаха в этом взаимоотношении имеет затвердевшую границу. Наша кожа не такая затвердевшая; она дышит, изменяется под влиянием прикосновений и так далее. Граница эго чрезвычайно важна. Феномен границы эго - весьма любопытное явление. В основном мы называем границей эго - разграничение между я и не-я (the self and the otherness). В гештальт терапии мы пишем слово self ("я", самость) с маленькой буквы. Я знаю, что многие психологи любят писать это слово с большой, как если бы это было чем-то драгоценным, обладающим необычной ценностью. они открывают существование self как свежевырытый клад. "Я" не означает ничего другого, кроме отграничения от "не-я". "Я делаю это сам" означает, что никто другой, этого не делает; это делает именно данный организм.

Два феномена связанны с границей эго: это - идентификация и отчуждение. Я идентифицируюсь со своим движением: я говорю, что я двигаю своей рукой. Когда я вижу, что Вы сидите там в определенной позе, я не говорю: "Я сижу там", я говорю:"Вы сидите там". Я различаю "переживание здесь" и "переживание там", и это переживание там " имеет несколько аспектов. Я кажется более драгоценным, чем не-я. Если я идентифицируюсь, скажем, со своей профессией, то эта идентификация может стать столь сильной, что если меня лишить профессии, я почувствую себя лишенным жизни и даже могу совершить суицид. Вы помните, как много было суицидов в 1920 году; люди настолько прочно идентифицировались со своими деньгами, что потеряв их, посчитали свою жизнь обесцененной.

Мы с легкостью идентифицируемся со своими семьями. Если кто-то из членов вашей семьи вызвал в обществе пренебрежение, то вы чувствуете, что это сделано по отношению к вам. Вы идентифицируетесь со своими друзьями. Служащие 146-го пехотного полка считают, что они лучше, чем служащие 147-го пехотного полка, а последние, в свою очередь, уверены, что они во всем превосходят 146-й полк. Вообще внутри границы эго обычно существует сплоченность, любовь, сотрудничество, а вне границ эго подозрительность, отчужденность.

Эта граница может быть очень текучей, как в современных сражениях, где линия фронта растянута настолько, насколько достигает авиация. Граница эта простирается настолько, насколько распостраняется безопастность, знакомство, целостность. За пределами границы - чужое, враги. Там, где существует проблема границ, - имеют место постоянные конфликты. Если сходство не ставится под сомнение, - тогда мы не сознаем присутствия границы. Если наоборот, не сознается сходство и делается слишком большой акцент на различиях - тогда мы стоим перед проблемой враждебности, отвержения, отталкивания. "Не подходи к моим границам", "Не подходи к моему дому", "Держись подальше от моей семьи", "Прочь из моих мыслей". Вы можете заметить полярность привлекательности и отвержения - аппетита и отвращения. Здесь всегда существует полярность, и внутри границы мы имеем ощущения знакомства и правильности, а вне границы находиться чужое и неправильное. Внутри - хорошее, вне - плохое. Мой Бог - это правильный Бог. Другой Бог - какой-то странный. Мои политические убеждения священны, другие политические убеждения - плохи. Если государство находиться в состоянии войны, то наши солдаты - сущие ангелы, а враги - исчадия ада. Наши солдаты заботяться о бедных семьях, а враги насилуют их. Вся идея деления на хорошее и плохое, правильное и неправильное - это всегда вопрос границы, вопрос о том, по какую сторону ограды стою я сам.

Сейчас я хочу предоставить вам несколько минут на то, чтобы переварить услышанное, высказать свои замечания и понять, насколько мы продвинулись. Вам предстоит слегка впустить меня в свой личный мир или выйти из своего личного мира в ту среду, которая включает также и меня.

Вопрос: Когда человек влюблен, его собственная граница расширяется и включает другого человека, включает то, что прежде находилось вне его.

Фриц: Да. Границы эго становяться границами мы: я и и ты противопоставлены всему остальному миру, и в момент любовного экстаза мир изчезает.

В.: Если два человека любят друг друга, принимают ли они друг друга полностью, так, что их границы эго, распостраняясь, полностью включают другого человека, или же они принимают лишь того человека, который им знаком по предыдущему общению?

Ф.: Это очень интересный и уместный вопрос. Непонимание этого вопроса ведет к множеству трагедий и катастроф. Обычно мы не любим человека. Это очень редкий случай. Мы любим определенное свойство в этом человеке, которое либо совпадает с нашим поведением, либо является дополнением к нему. Обычно это - некоторое дополнение к нам самим. Мы думаем, что любим целого человека, но на самом деле не приемлем других аспектов его личности. И тогда, когда мы обнаруживаем эти другие черты, когда человек ведет себя таким образом, что вызывает у нас отвращение, мы не говорим:"Это в тебе вызывает у меня отвращение, хотя другая часть тебя очень нравиться". Мы говорим:"Ты отвратителен, прочь из моей жизни".

В.: Но, Фриц, нельзя ли это отнести и к отдельному человеку? Все ли в себе мы включаем в границы эго? Разве не существует вещей, которые мы отказываемся включать в границы эго?

Ф.: Да. Мы поговорим об этом, когда подойдем к проблеме внутреннего расщепления, фрагментации личности. Вообще в тот самый момент, когда вы говорите:"Я приниммаю что-то в себе", вы расщепляете себя на субъект и объект отношения. Я сейчас говорю не о патологии, а о более или менее целостном поведении организма. Вообще же среди нас найдется считанное количество людей, которые являются целостными.

В.: Что вы думаете о противоположенcолй ситуации - ненависти или сильного гнева? Сопровождается ли она тенденцией к сжиманию границ эго, так, что ненависть людей друг к другу может поглотить всю их жизнь?

Ф.: Нет. Ненависть - это функция вышвыривания кого-либо из своих границ. Термин, используемый в экзистенциальной психиатриии, - это отчуждение. Мы отчуждаем человека, и если существование этого человека создает для нас угрозу, то мы хотим уничтожить этого человека. Но это определенно исключение из наших границ.

В.: Хорошо, я это понимаю. Что я пытаюсь понять - это то, что влечет за собой интенсивная вовлеченность в ситуацию такого типа в терминах границ эго. Сопровождается ли она тенденцией к уменьшению границ или она делает их более ригидными?

Ф.: Безусловно она делает их более ригидными. Позвольте мне отложить эти вопросы до того времени, когда мы будем говорить о проекциях. Это - отдельная тема в патологии, тот факт, что в последней инстанции мы лишь любим или ненавидим себя. Относим ли мы любимое или ненавидимое нами к самим себе или к внешнему миру, прямо связаны с нарушениями границы.

В.:Фриц, Вы упомянули о полярности привлекательности и отвращения и о том, что можно испытывать одновременно оба этих чувства к одному и тому же человеку, что насколько я понимаю, и создает конфликт.

Ф.: Это как раз то о чем я говорю. При ближайшем рассмотрении Вы видите относительность суждений о том, что этот человек Вам нравиться или Вы испытываете отвращение к нему; Вас привлекает определенное поведение или часть этого человека, и Вы испытываете отвращение к другой части этого человека, и если Вы находите одновременно и любимые и ненавидимые Вами предметы в одном и том же человеке, то Вы оказываетесь в затруднительном положении. Намного легче испытывать отвращение к одному человеку и любить другого. В какой-то момент Вы обнаруживаете, что Вы ненавидите этого человека, а в другой момент - что Вы его любите, но если любовь и ненависть идут рука об руку, Вы приходите в замешательство. Это прямо связано с базовым законом, согласно которому гештальт всегда сформирован таким образом, что только один предмет выделяется в качестве фигуры, то есть мы можем думать только об одной вещи в данный момент времени, и как только две противоположенности или две различные фигуры одновременно стремятся определять поведение данного организма, мы приходим в замешательство, мы становимся расщепленными и фрагментированными.

Я уже вижу, куда направлены Ваши вопросы. Вы уже подходите к той точке, где начинается понимание того, что происходит в патологии. Если какие-то из наших мыслей, чувств неприменимы для нас, мы стремимся к их отчуждению. Я хочу Вас убить? Я отчуждаю мысль об убийстве и говорю: "Это - не я, это - навязчивость"; либо мы устраняем конкретную мысль об убийстве, либо подавляем всю тенденцию и становимся слепыми к этому. Существует множество путей для того, чтобы остаться интактными, но всегда только за счет отчуждения многих ценных частей самого себя.

Тот факт, что мы используем в жизни лишь незначительный процент нашего потенциала, определяется тем, что мы не хотим - или общество, или кто-то другой не хочет - принять нас самих

такими, какие мы есть от рождения, по конституции и т. д. Вы не позволяете себе - или вам не позволяют - полностью быть самим собой. Ваша граница эго все более и более сжимается. Ваших сил, вашей энергии становиться все меньше. Ваша способность управляться с миром все более и более уменьшается, становиться все более и более ригидной, позволяющей вам действовать только так, как предписывает ваш характер, ваш заранее заданный тип поведения.

В.: Существует ли какая-то флуктуация этой границы эго, которая может быть определена циклическим ритмом? По типу цветка, который открывается и закрывается - открывается - закрывается...

Ф.: Да. В значительной степени.

В.: Слово "зажатый" означает сжимание?

Ф.: Нет. Оно означает сжатие.

В.: Что вы думаете о противоположенной ситуации - об употреблении наркотиков, когда граница эго - (Ф.: Когда Вы теряете Вашу границу эго.) Будет ли это взрывом в терминах Вашей теории?

Ф.: Экспансией, а не взрывом. Взрыв - это совершенно другое. Граница эго - совершенно естественное явление. Я дам вам несколько примеров границ эго, таких, которые в большей или меньшей мере касаются нас всех. понятие об этой границе, границе идентификации/отчуждения, которую я предпочитаю называть границей эго, применимо к любой жизненной ситуации. Допустим, Вы поборник освободительного движения, принятия негра в качестве такого же человеческого существа, как и мы. Значит, Вы идентифицируетесь с ним. Где же теперь граница? Она исчезла между Вами и негром. Но тотчас же возникает новая граница; теперь уже враг не негр, а противники свободы; они - ублюдки, они - плохие ребята.

Итак, Вы создаете новую границу, и я убежден, что невозможно жить без этой границы. Всегда " я- по правильную сторону демаркационной линии, а вы -по другую сторону - неправильную", или, если вы объеденитесь в клику, "мы на правильной платформе". Нетрудно заметить, что все общества и сообщества создают свои границы и объединяются в клики. Миллеры всегда лучше, чем Майеры, ну а Майеры конечно же лучше, чем Миллеры. И чем ближе защитные рубежи, тем больше шансов на возникновение войны или враждебности. Ведь войны всегда возникают на границах. У индийцев и китайцев больше шансов прийти в столкновение друг с другом, чем у индийцев и финнов, потому что у Индии и Финляндии нет общей границы. Хотя существует и другой вид границ - с позволения сказать, идеологический. Мы - коммунисты, мы правы. Мы свободные предприниматели, мы правы. Значит, вы плохие ребята, - нет, это вы - плохие ребята. Мы редко ищем общий знаменатель, то, что у нас общего, чаще мы ищем, чем мы отличаемся, чтобы мочь ненавидеть и убивать друг друга.

В.: Как Вы думаете, возможно ли стать настолько интегрированным, чтобы быть объективным и ни во что не вовлекаться?

Ф.: Я лично убежден, что объективности не существует. Объективность науки - это также плод взаимной договоренности. Некоторое количество людей наблюдают одни и те же явления и говорят об объективном критерии. Кстати, именно из науки исходит первое доказательство субъективности. Я имею в виду Эйнштейна, Эйнштейн выявил, что никакое явление во вселенной не может быть зарегистрировано абсолютно объективно, потому, что наблюдатель и скорость процессов в его нервной системе должны быть учтены из внешней по отношению к наблюдателю и объекту точки отсчета. Если Вы видите перспективу, если Вы обладаете способностью широкого

взгляда на вещи, то вы более объективны, более справедливы, более сбалансированы. Но даже и в этом случае Ваше восприятие субъективно. Мы не имеем четких представлений о том, на что похожа наша Вселенная. У нас есть глаза, уши, руки, есть продолжение этих органов - телескопы, компьютеры. Но что мы знаем о других организмах, о том, какие органы они имеют и в каком мире они живут? Мы считаем само собой разумеющимся, что наш мир - то, какой мы видим Вселенную единственно правильный.

В.: Фриц, позвольте мне снова вернуться к вопросу о границах эго, ибо когда человек переживает состояние расширенного сознания, чувство отделенности, видимо, исчезает. В этот момент кажется, что он полностью поглощен происходящим процессом. В этой точке, видимо, границ эго не существует вовсе, а есть лишь рефлексия продолжающегося процесса. И я не понимаю, как это согласуется с Вашим понятием границы эго.

Ф.: Да-да. Это - следующая тема, к которой я хочу перейти. Существует такой род интеграции - я понимаю, что эта формулировка не вполне корректна - между субъективным и объективным. Она обозначается словом сознавание. Сознавание всегда является субъективным переживанием. Я не могу сознавать, что вы сознаете. Дзеновская идея абсолютного сознавания, на мой взгляд бессмыслена. Не не может существовать абсолютного сознавания,потому что, насколько мне известно сознавание всегда имеет содержание. Сознается всегда что-то. Если я говорю, что я ничего не чувствую, то я по крайней мере, сознаю, это ничего, которое, если рассмотреть его чуть внимательнее, имеет позитивный смысл, так же как глухота, холод или брешь, и поэтому, если говорить о психоделическом переживании, то там есть сознавание, и это также сознавание чего-то.

Теперь давайте сделаем следующий шаг и рассмотрим отношения между я и миром. Что делает нас заинтересованными в окружающем мире? Почему я не могу функционировать как своего рода аутистический организм, полностью удовлетворенный своим собственным содержанием? Возьмем для примера эту пепельницу. Она не является относящимся организмом. Ей для существования нужно очень немного. Прежде всего температура. Если вы поместите эту пепельницу в температуру 4000 градусов, то в такой среде она не сможет сохранять свою идентичность. Она нуждается в определенной силе тяжести. Если она будет подвергнута давлению, скажем в 40 000 фунтов, она разлетиться на куски. Но мы можем в условной мере сказать, что эта вешь - самосодержащая, в том смысле, что она не нуждается в обмене с окружающей средой. Она используется нами как вместилище для сигарет, мы можем ее помыть, продать, выбросить, метнуть в кого-нибудь и так далее. Но сама по себе эта вещь не является живым организмом.

Живой организм - это организм, состоящий из тысяч и тысяч процессов, требующих обмена с окружающей средой. В этой пепельнице также происходят различные процессы, - электронные, атомные процессы, - но эти процессы невидимы, они не релевантны нашему существованию здесь. В живом организме граница эта очень важна, потому что мы нуждаемся в чем-то, что находиться вне нас. Вне нас находиться еда; я хочу эту еду, я хочу сделать ее моей, усвоить ее. Значит, мне должна нравиться эта еда; если она мне не нравиться, если она не моя, я не дотронусь до нее, я оставлю ее вне своих границ. То есть что-то должно случиться, чтобы произошло пересечение границы, и это есть то, что мы называем контактом. Мы приходим в контакт, в соприкосновение, мы растягиваем нашу границу до охвата какой-то спорной вещи. Если мы ригидны и не можем двигаться, эта вещь остается вне нас. Когда мы живем, мы тратим энергию, мы нуждаемся в энергии для поддержания этой машины. Этот процесс обмена называется метаболизмом. Как внешний метаболизм, то есть обмен между организмом и средой, так и внутренний метаболизм организма имеют место постоянно, днем и ночью.

Что представляют из себя законы этого метаболизма? Это очень простые законы. Предположим, что я иду по пустыне, мне очень жарко. Я теряю, допустим восемь унций жидкости. Откуда я знаю, что я потерял их? Прежде всего через сознавание явления, называемого "жаждой".

Во-вторых, внезапно в этом недифференцированном мире что-то возникакет как гештальт, что-то проявляется на переднем плане, а именно, скажем, колодец с водой, или водокачка, или что-то еще, что может возместить нам восемь унций жидкости. Минус восемь унций нашего организма и плюс восемь унций окружающей среды могут сбалансировать друг друга. В этот самый момент восемь унций входят в систему, и мы восстанавливаем баланс. Ситуация завершена, гештальт закрыт. Понуждение, влекущее нас делать что-то, пройти столько миль до обнаружения воды, осуществило свое намерение.

Эта ситуация закрыта, и может возникнуть следующая ситуация, и это означает, что наша жизнь по существу есть не что иное как бесчисленное количество незаконченных ситуаций - незавершенных гештальтов. Как только завершается одна ситуация, тут же возникает другая.

Меня часто называют основателем гештальт-терапии. Это - чушь. Если вы называете меня открывателем или восстановителем гештальт-терапии, тогда ладно. Гештальт так же стар, как и мир. Мир, и в особенности каждый организм, поддерживающий, поддерживающий себя, представляет собой целостность, завершенность. И единственный постоянный закон в нем - закон образования гештальтов. Гештальт является органической фунуцией. Гештальт - это основная единица опыта. Если вы расчленили гештальт, - то он уже таковым не является. Возьмем простой пример из химии. Вы знаете, что вода - H2O - состоит из двух молекул водорода и одной молекулы кислорода. Если Вы нарушаете целостность воды, расщепляете ее на водород и кислород, то воды уже больше нет. И если вы теперь испытываете жажду, то вы можете вдыхать сколь угодно много водорода и кислорода, но это не утолит вашей жажды. Таким образом, гештальт - это переживаемый феномен. Если вы анализируете, если вы расчленяете его, - это становиться чем-то иным. Можно называть это единицей опыта, подобно, скажем, вольтам в электричестве или эргам в механике.

На мой взгляд, сейчас существует три типа экзистенциальной философии: логотерапия Франкла, экзистенциальная (Dasein) терапия Бинсвангера и гештальт-терапия. Что очень важно, - это то, что гештальт-терапия является первой экзистенциальной философией, стоящей на собственных ногах. Я различаю три типа философии. Первый - это об-этом-тизм ("aboutism"), описательство. Мы говорим об этом, и говорим об этом, и ничего не завершается. В научном объяснении ты всегда ходишь вокруг да около, но никогда не касаешься сути дела. Другой вид философии я называю долженизм ("shouldism"), предписательство. Морализм. Ты должен быть таким-то, ты должен изменить себя, ты не должен делать этого - сто тысяч команд, но никакого представления о том, какому уровню человек, который все это "должен", может реально соответствовать. И более того, большинство людей ожидают, что наличие формулы, просто использывание слов "ты должен сделать это", может эффективно воздействывать на реальность.

Третью философию я называю экзистенционализмом. Экзистенционализм хочет избавиться от концепций и работать над феноменологией в русле принципа сознавания. Препятствием для развития современных направлений экзистенциальноц философии является то, что они нуждаються в поддержке извне. Если вы посмотрите на экзистенционалистов в целом, все они говорят, что они не-концептуальны, но если вы посмотрите на конкретных людей, то увидите, что они все черпают понятия из других источников. Бубер - из иудаизма, Тиллих - из протестантизма, Сартр - из социализма, Хайдеггер - из языкознания, Бинсвангер - из психоанализа, и так далее. Гештальт терапия - это философия, которая старается быть в гармонии, в созвучии со всем остальным - с медициной, наукой, вселенной - всем, что есть. Гештальт терапия находит поддержку в своей собственной структуре, потому что гештальт структура, появление потребностей - это первичный биологический феномен.

Таким образом мы отбрасываем всю теорию инстинктов и просто рассматриваем организм, как уравновешенную систему, нуждающуюся в адекватном функционировании. Любое нарушение

равновесия переживается, как потребность в восстановлении баланса. Сейчас практически в нас имеются сотни незаконченных ситуаций. Как же тогда получается, что мы не запутываемся окончательно и не пытаемся, двигаться во всех направлениях одновременно? И в этом проявляется другой закон, который я обнаружил; с точки зрения выживания наиболее актуальная, наиболее насущная ситуация берет верх и контролирует поведение. Проявляется насущная ситуация, и в случае любой опасности вы понимаете, что она берет верх над любой другой активностью. Если бы сейчас здесь случился пожар, это бы было более актуально, чем наш разговор. Если вы бросаетесь бежать от огня и задыхаетесь от бега, недостаток кислорода оказывается более важным чем пожар. Вы останавливаетесь, чтобы отдышаться, и это в данный момент самое важное.

Итак мы подходим к наиболее важному и интересному феномену во всякой патологии: саморегуляция против внешней регуляции. Анархия, которой обычно боятся люди, склонные к преувеличенному контролю, - это не анархия без смысла. Наоборот, это значит, что организм предоставлен сам себе, чтобы самому о себе позаботиться, без вмешательства извне. и мне кажется, что это чрезвычайно важно понять: что сознавание как таковое - себя самим собою - может излечивать. потому что с полным сознаванием вы начинаете понимать саморегуляцию на уровне организма, вы можете позволить организму действовать без вмешательства извне, без прерывания; вы можете полагаться на мудрость организма. И противоположностью этому является вся патология самоманипуляции, контроль извне, и тому подобное - все то, что вмешивается в тонкую структуру самоконтроля организма.

Нашу манипуляцию собой обычно величают словом "сознание". В древние времена сознание считалось созданным Богом. Даже Иммануил Кант считал, что сознание подобно вечной звезде, как один из двух абсолютов. Потом пришел Фрейд и показал, что сознание не что иное как фантазия, интроекция и продолжение того, что, по его мнению было родителями. Я думаю, что это проекция на родителей, но не в этом дело. Некоторые считают, что это - интроекция,- нечто, называемое суперэго, которое стремиться к сверхконтролю. Если бы это было так, то почему же анализ суперэго не приводит к успеху? Почему так получается, что когда мы велим себе быть хорошими или что-то делать или не делать, мы не добиваемся успеха? Как получается, что эта программа не работает? "Дорога в ад вымощена благими намерениями" - это подтверждается снова и снова. Любое сознательное намерение измениться приводит к своей противоположности. Вы все это знаете. Решение начать новую жизнь с Нового года, отчаянные попытки измениться, попытки себя контролировать. Все это обычно ни к чему не приводит или в предельном случае, человек внешне становиться успешным, а затем следует нервный срыв. Это конечный исход.

Теперь, если мы хотим оставаться в центре нашего мира, а не иметь центр в нашем компьютере, или где-то еще, но в самом деле быть в центре, тогда мы должны видеть два полюса в каждом событии. Понятно, что не существует света без темноты. Там, где есть однородность, осознание более невозможно. Необходимо иметь ритм света и темноты. Правой стороны не существует без левой. Если я потеряю правую руку, мой центр сместиться влево. если существует "суперэго", то должно существовать и "инфраэго". Опять же, Фрейд сделал половину работы. Он увидел "верхнюю собаку" - суперэго, но он упустил "нижнюю собаку", которая в той же степени личность, что и "верхняя собака".1 Если мы сделаем еще один шаг вперед и исследуем этих двух "клоунов", которые изображают игру в самоистязание на сцене нашей фантазии, мы увидим примерно такие два характера.

"Верхняя собака" обычно всегда праведна и авторитарна. Она лучше знает. Она иногда права, но всегда праведна. "Верхняя собака" безупречна и орудует лозунгами "ты должен" и "ты не должен". "Верхняя собака" манипулирует требованиями и угрозами катастрофы, например: "Если ты не... - тебя не будут любить, ты не попадешь в рай, ты умрешь", и т.п.

"Нижняя собака" манипулирует с помощью защит и извинений, изображает хныкающее дитя и все такое. Она не имеет сил. Она - как Микки Маус. ("Верхняя собака" - Супер Маус.)

"Нижняя собака работает так: "Я стараюсь изо всех сил"; "Посмотри, я пробую снова и снова - я не могу ничего поделать, если ничего не получается"; "Что делать, если я забыл твой день рождения..."; "У меня такие хорошие намерения". Видите, "нижняя собака" очень хитра; она обычно выигрывает у "верхней собаки", потому, что она не такая примитивная. Таким образом "верхняя собака" и "нижняя собака" борются за контроль. Как каждый родитель и ребенок они борются за контроль. Человек разделен на "контролирующего" и "контролируемого". Этот внутренний конфликт между ними никогда не кончается, потому что они оба борются за жизнь.

Такова основа для известной игры в самоистязание. Обычно мы безоговорочно принимаем, что "верхняя собака" права, и во многих случаях "верхняя собака; требует невозможных изменений на пути к самосовершенствованию. А если ты объят идеей самосовершенствования, считай, что ты уже утонул. Образ идеала - это та метла, которая всегда дает тебевозможность запугивать и подавлять себя, сурово осуждать себя и окружающих. Поскольку этот идеал недостижим, то его все равно никогда не достичь. Тот, кто стремиться к идеалу не может любить свою жену. Он любит только свой идеал и требует от своей жены, чтобы она каким-то образом уместилась в прокрустово ложе его ожиданий. И он осуждает ее, если она туда не вписывается. Причем, он никогда до конца не прояснит для себя, что же такое этот идеал. Тут и там могут появиться различные характеристики, но суть идеала заключается в том, что он недостижим, невозможен, это - просто хороший повод контролировать, махать кнутом.

На днях я разговаривал со своей знакомой, и я сказал ей: "Пожалуйста, усвой: ошибки не есть грехи". И это не принесло ей и половины того облегчения, которого я ожидал. Потом я понял, что если ошибка - это больше не грех - как же она сможет осуждать других, тех кто делает ошибки? Таким образом, это всегда работает в обе стороны. Если ты всегда носишь в себе этот идеал, эту идею самосовершенствования - у тебя есть замечательный инструмент для невротической игры в самобичевание. И нет конца самоуничижению, самоистязанию, самоосуждению. Это прячеться под маской "самоусовершенствования". Это никогда не работает.

Если все время стараться отвечать перфекционистским требованиям "верхней собаки", требованиям идеального самосовершенствования, то это приводит к нервным срывам или уходу в болезнь. Последнее - один из инструментов "нижней собаки". Как только мы узнаем структуру нашего поведения, которая в случае самосовершенствования есть расщепление на "верхнюю собаку" и "нижнюю собаку", и если мы поймем, как путем слушания примирить этих двух борющихся клоунов, мы немедленно поймем, что мы не можем по осознанному намерению изменить себя или других.

Это решающий пункт: многие люди посвящают свою жизнь тому, чтобы быть такими, как надо, вместо того, чтобы максимально проявиться такими, какие они есть. Эта разница между актуализацией себя и актуализацией образа себя очень важна. многие люди живут только ради своего образа. Там, где у некоторых людей находиться "Я", у большинства людей пустота, потому, что они слишком заняты проектированием себя в соответствии с неким образом. Это опять проклятье идеала. Проклятье заключается в том, что ты не должен быть тем, что ты есть.

Любой внешний контроль, даже интернализированный внешний контроль, - "ты должен" - мешает здоровой работе организма. Единственное, что должно контролировать - это ситуация. Если вы понимаете ситуацию, в которой находитесь, и позволяете ей контролировать ваши действия, значит вы знаете как управляться с жизнью. Вы знаете об этом из простых ситуаций, например из вождения машины. Вы не ведете машину в соответствии с программой "я хочу ехать со скоростью 65 миль в час". Вы едете в соответствии с ситуацией. Вы едете по разному, например ночью, или

когда вокруг много машин, или когда вы устали. Вы прислушиваетесь к ситуации. Чем меньше мы доверяем себе, тем больше мы нуждаемся в контроле.